

PSICOLOGIA DA RELIGIÃO: COMO A RELIGIOSIDADE E A ESPIRITUALIDADE PODEM INFLUENCIAR NA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE PSICOLOGIA DA UCEFF CHAPECÓ/SC

Jaqueline da Silva¹
Luana Oliveira dos Santos²
Saywane Lywa Hong³
Juliana Eliza Benetti⁴
Domingos Luiz Palma⁵

RESUMO

Existem poucos estudos na literatura sobre a forma como a religiosidade e a espiritualidade podem influenciar a qualidade de vida de um indivíduo. Neste sentido, o objetivo desse artigo é apresentar como a religiosidade e a espiritualidade podem influenciar na qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Psicologia da UCEFF de Chapecó/SC. A classificação da metodologia com relação ao método classifica-se como indutivo, ao nível como descritiva, já delineamento classifica-se como levantamento ou *survey*. O instrumento de coleta de dados empregado é o questionário elaborado na plataforma *Google Forms*, composto por 13 questões. O questionário abordou a forma como os acadêmicos se sentem em relação à sua religiosidade ou espiritualidade, como isso ajuda ou prejudica suas vidas, bem como opiniões sobre o tema. Após coleta dos dados e posterior análise, constatou-se com os resultados obtidos que para maioria dos acadêmicos a espiritualidade os ajuda no seu modo de viver, pois a mesma colabora para um certo estado de bem-estar e saúde mental; em contrapartida, verifica-se que a religiosidade pode se inclinar a contribuir para o acolhimento de cada indivíduo, ou, causar danos a sua saúde mental se posta com atos ou palavras discriminatórias.

Palavras-chave: Religiosidade; Espiritualidade; Psicologia; Saúde Mental.

1 INTRODUÇÃO

Durante a passagem do Medievo para o Modernismo, e nesse contexto, para a Psicologia Moderna, houve uma ruptura dos pesquisadores com Deus. Os filósofos gregos acreditavam que os seres eram constituídos de corpo, mente e alma. Contudo, de acordo com Jung e outros estudiosos, que comprovaram com a ciência o que antes era designado a Deus, houve esse rompimento que constituiu que os seres são feitos de corpo, mente e emoções/sentimentos. Todavia, apesar dessa ruptura, não há nada que comprove ou negue a existência da alma – é uma incógnita (Bauer; Pinnow, 2019).

¹ Graduanda em Psicologia (UCEFF, 2024). E-mail: jaquelines13@gmail.com.

² Graduanda em Psicologia (UCEFF, 2024). E-mail: luanaoliveiradosantos97@gmail.com.

³ Graduanda em Psicologia (UCEFF, 2024). E-mail: saywane2006@gmail.com.

⁴ Docente da UCEFF. E-mail: juliana@uceff.edu.br.

⁵ Docente da UCEFF. E-mail: domingos@uceff.edu.br.

Filósofo, cientista, matemático e físico do século XVII, Pascal que dentre tantos saberes e estudos, afirma que se há um Deus, ele é totalmente incompreensível. Uma vez que, desde o nascer até o morrer, arrisca-se revelar quem Deus é de fato, e não se encontra uma verdade que todos admitam ser absoluta. Dessa forma, é chegada à conclusão de que a razão nada pode determinar sobre tal fator, todavia, trata-se de uma questão inserida em qualquer meio cultural, onde ao menos a fé e a religiosidade são tratadas de alguma maneira, trazendo a possibilidade de estudo sobre as mesmas (Vieira; Ferreira, 2017).

A espiritualidade tem relação com o Eu individual, parte de quem somos, já a religiosidade tem relação com a vivência religiosa de cada indivíduo. Dessa forma, as duas se conectam, mas não possuem o mesmo significado. A religiosidade está ligada com o meio de inserção comunitária e cultural (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2009). De acordo com uma pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos em 2023, nove em cada dez brasileiros acreditam em Deus. Decerto que não é a realidade de todos os países, mas grande parte da população mundial possui alguma espiritualidade. Embora não frequentem um lugar para prestar culto – (religiosidade), se apegam a algo que acreditam ser soberano (Institut Public de Sondage d'Opinion Secteur, 2023).

Diante desses fatores, a questão problema deste estudo é: **A religiosidade e espiritualidade podem influenciar na qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Psicologia da UCEFF de Chapecó/SC?** O presente artigo tem o objetivo de apresentar como a religiosidade e espiritualidade podem influenciar na qualidade de vida desses acadêmicos.

Dentro deste contexto, a justificativa deste estudo emerge pelo fato de que existem poucos estudos na literatura sobre a forma como a religiosidade e a espiritualidade podem influenciar a qualidade de vida de um indivíduo. (Peres; Simão; Nasello, 2007).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No presente artigo, a fundamentação teórica baseia-se em artigos científicos, revistas eletrônicas, livros que abordam determinados assuntos. Todos os meios em que as informações foram obtidas são apoiados com suas referências bibliográficas, exceto a pesquisa realizada em campo. Em foco dos temas abordados, evidencia-se bases para um entendimento claro e compreensível, a fim de que diversos questionamentos do cotidiano de todo, ou quase todo ser humano, sejam saciados.

2.1 DIFERENÇA ENTRE RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE

Comumente os termos espiritualidade e religiosidade são confundidos como sinônimos, contudo, para defini-los, é importante salientar que existe um terceiro fator entre eles, denominado religião. As religiões podem ser compreendidas como instituições, na qual possuem sistemas socioculturais, podendo ser compostos por textos sagrados, profecias, crenças e práticas que falam sobre uma realidade extra-sensorial, e que unem seus seguidores numa mesma comunidade moral (Carunchio et al, 2018).

A Psicologia da Religião é uma área que estuda o comportamento religioso, as crenças, os símbolos religiosos, os processos de conversão e desconversão a uma religião, o ateísmo, as experiências místico-religiosas, bem como uma série de processos psicológicos e sociais relacionados à religiosidade e à espiritualidade (Carunchio et al, 2018).

A religiosidade pode ser definida como a forma que um indivíduo vivencia a religião, tendo a subjetividade como o princípio, pois duas pessoas pertencentes ao mesmo núcleo religioso, apresentarão diferentes expressões desta religiosidade (Gontijo, 2019).

A espiritualidade relaciona-se com o conjunto de crenças que cada indivíduo percebe a vida e dá o sentido íntimo, pode estar relacionada com a religiosidade ou não, não possuindo íntima relação. “Propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio” (Guimarães; Avezum, 2007).

Há espiritualidades não religiosas e há espiritualidades religiosas. Um indivíduo que possui espiritualidade religiosa, está propenso a conceder um sentido transcendental à vida e associa-se a essa realidade não material, da qual confere uma realidade subjetiva, ligando a crença religiosa, e tendo essa vivência cotidiana com práticas e ritualísticas e tendo os dogmas do referencial religioso como os princípios a serem seguidos. Contudo, a espiritualidade não religiosa, define-se como dar sentido à vida numa forma não dogmática, exemplificando, um sujeito pode dar sentido à sua vida a partir de uma visão de mundo ecológica, e idealizar que a vida no planeta seja preservada, tendo uma vida organizada a partir dessa matriz ecológica, incluindo a práticas subjetivas, como a alimentação, convívio social, vestimentas, profissional, estudos e comportamento sempre voltado a essa prática ecológica. Isso caracteriza-se como espiritualidade não religiosa, da qual não possui um referencial religioso, pois não está fundamentada numa religião, mas de certa forma, em algo transcendente, o que mostra esse sentido da vida subjetivo (Carunchio et al, 2018).

2.2 IMPACTOS DA ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE

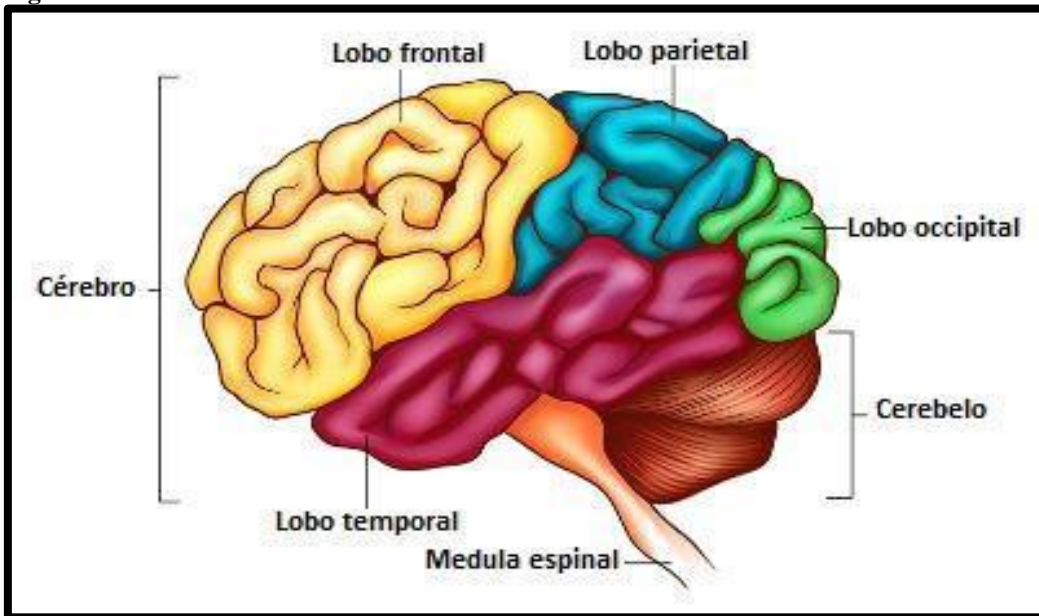
Apesar das diferenças antagônicas e extremas entre espiritualidade e religiosidade, é de suma importância que haja clara informação sobre a importância de uma e de outra, como elas se relacionam, e se afetam, ou não, a mente humana, correlacionando com a psicologia. Victor Frankl abrange a logoterapia como parte da psicologia positiva, aquela que foca no bem-estar dos seres humanos, e cita que os seres são motivados pela busca do sentido da vida e, que a falta desse sentido, é a principal fonte para o estresse e ansiedade (Miller; Thoresen, 2003).

Ainda, em determinada pesquisa realizada pela Universidade Estadual do Centro-Oeste, a partir de uma análise estatística, evidenciou-se que os dados coletados por meio de escalas aplicadas relacionadas à otimismo, esperança, satisfação de vida, entre outros, resultou em um score final superior dos praticantes religiosos em comparação aos não religiosos (Arten; Toni, 2018). Portanto, visualiza-se que cientificamente e a partir da análise de dados sociais, que tanto a espiritualidade quanto a religiosidade, fazem parte da vida da grande maioria dos indivíduos, pois contribui em seu modo de viver de alguma forma (Melo *et al.*, 2015).

Todas as religiões têm como objetivo apresentar aos crentes, aqueles que acreditam fielmente, a experiência com um ser transcendente que se revela ao ser humano, manifestando a sua presença e com grande capacidade de transformar a vida dos mesmos (Boff, 2006). Sem intitular nenhuma religião específica, mas sim a fé em algo superior, é comprovado cientificamente, o poder da conexão entre o ser natural e o ser sobrenatural. Um exemplo de determinado fator, é a oração (Mendonça, 2022).

De acordo com o Dr. Jonatas Leonio, Médico, graduado em 2010, pela Universidade de São Francisco e especializado em Medicina de Família, Comunidade, em abordagem intensiva do tabagismo e especializando em Neurociências e Comportamentos, a prática da oração gera aumento da resistência a dor pois diminui o fluxo do córtex parietal superior, onde se encontram as atividades sensoriais referentes a sensibilidade, aumenta a reconstrução cerebral, ou então, a plasticidade cerebral, melhora a concentração e a atenção influenciando na atividade do lobo central, gera o aumento da felicidade contribuindo na atividade do sistema límbico, lugar onde são armazenadas as emoções, melhora a autoestima pois aumenta a ocitocina – hormônio do amor, e melhora a capacidade decisiva, ativando o córtex pré – frontal (Leonio, 2021).

Figura 1 - Divisão do cérebro em lobos.



Fonte: Adaptado de Santos (s.a.).

Como observa-se na Figura 1, o cérebro é dividido em partes onde cada uma delas desempenha uma função que reflete nas nossas ações. A espiritualidade causa grande efeito no córtex pré-frontal.

Ao orar ou rezar como alguns falam, ficamos mais relaxados e usamos mais nosso instinto, a atividade cerebral é boa parte silenciosa principalmente no córtex cerebral e no lobo frontal, onde estão concentradas as noções de futuro e as percepções sobre nós mesmos e aparentemente rezar ou orar é uma das melhores maneiras de alcançar esse estado (Mendonça, 2022).

Esse é um exemplo de prática religiosa que contribui para o bem-estar dos seres humanos. Entretanto, além da espiritualidade, a vivência em um mundo influenciado pelas gerações passadas, inclusive, aquelas que vivenciavam o teocentrismo e adoravam a um Deus, ou, a deuses, em determinado local, ou, instituição, gerando as religiões ou a religiosidade de cada ser individual. Segundo Wuthnow (1998), aquele que está ligado a uma religião pode ser considerado como “habitante” de um determinado espaço pois frequenta um local sagrado e segue determinados ritos do mesmo (Oliveira, 2007).

Assim como a espiritualidade, a religiosidade apresenta características que fazem dos seres, indivíduos pertencentes a certa moralidade, se vivenciada de maneira equilibrada e saudável, e não idólatra e fanática. Pertencer a um determinado grupo religioso pode trazer benefícios à saúde humana e ao seu modo de agir dentro da sociedade; contudo, se vinculada ao ser de forma extrema e alienada, pode-se causar consequências danosas, como a abstração do conhecimento de si próprio e a falta de respeito com pessoas que não seguem a mesma

corrente religiosa, gerando conflitos e descaso com a fé de outros indivíduos. As diferentes religiões, como as do Livro, mostram que apesar de imporem ordens, ou, mandamentos divinos antigos, servem ainda como base para que haja uma vivência adequada em sociedade, baseando-se, por exemplo, nos Dez Mandamentos. Assim, considera-se, ao menos nas grandes religiões, que a fé e a moral, são inseparáveis (Oliveira, 2007).

A religiosidade traz consigo uma herança histórica que permeia a sociedade até a contemporaneidade, influenciando de forma positiva aqueles que possuem humildade e discernimento para não ferir o direito de outros que não possuem os mesmos referenciais e entendem que um ambiente de fé os edifica, mas não os torna melhores que o próximo. Os torna diferentes. A crença ou a não crença religiosa é um posicionamento individual, há um caminho para se seguir e individualmente, decisões são tomadas (Sandy, 2021).

2.3 PSICOLOGIA POSITIVA

O surgimento da Psicologia Positiva ocorreu em 1998, com Martin Seligman assumindo a liderança da *American Psychological Association* (APA). Para ele, a ciência psicológica vinha desconsiderando a análise dos aspectos positivos da natureza humana, e focando apenas na identificação das patologias. (Paludo; Koller, 2007).

Em janeiro de 2000, Seligman e Czikszentmihalyi publicaram uma edição especial da *American Psychologist*, na qual eles destacam que a psicologia não produzia conhecimento suficiente sobre os aspectos otimistas e as forças pessoais que todas as pessoas possuem. Nesta importante publicação, foi exposto e demonstradas as lacunas existentes na pesquisa psicológica e destacam a necessidade de estudar aspectos positivos como esperança, criatividade, coragem, sabedoria, espiritualidade e felicidade (Paludo; Koller, 2007).

Surge então o campo da psicologia positiva, que é o estudo científico “daquilo que faz a vida valer a pena”, procurando estudar os aspectos positivos e saudáveis, focando nas forças de uma pessoa, ao invés de suas fraquezas. Saber o que lhe traz felicidade, bem-estar, esperança, e lhe dá motivos para ver o “copo meio cheio”, incluindo, as práticas religiosas e principalmente, as crenças de cada indivíduo, já que para a mesma, a espiritualidade funciona como uma dimensão da vida que envolve a busca por significado e propósito (Paludo; Koller, 2007).

A psicologia positiva “Não ignora nem minimiza os transtornos, o sofrimento, mas reconhece a necessidade de focar também nas características preservadas das pessoas. ” (Associação Brasileira de Psicologia Positiva - ABPP, s.d).

2.3.1 Psicologia positiva e espiritualidade

Nesse contexto, a psicologia positiva tem feitos várias pesquisas, onde as mesmas, apontam que a espiritualidade é uma grande aliada para a promoção da saúde mental, otimismo, esperança e até mesmo prevenção ao suicídio.

Para a Psicologia Positiva, a espiritualidade pode ser definida como uma dimensão da vida que envolve a busca por significado e propósito, a conexão com algo maior que o indivíduo e a expressão de valores pessoais (Miller; Thoresen, 2003).

O Mindfulness, uma prática que envolve estar plenamente consciente do agora, sem fazer julgamentos e com uma postura de aceitação, costuma ser relacionado à espiritualidade e tem sido explorado pela Psicologia Positiva como um meio de fomentar o bem-estar mental. Uma vez que as pesquisas científicas indicam que a prática do Mindfulness pode fortalecer a capacidade de superação, reduzir a impulsividade e aprimorar o controle emocional, isso pode ajudar a evitar comportamentos pessimistas (Capistrano, 2023)

Segundo Miller (2004), a espiritualidade pode oferecer uma compreensão mais profunda da vida, uma sensação de conexão com algo transcendente e uma crença em um propósito maior na existência de cada indivíduo. Além disso, a espiritualidade também pode ajudar ao enfrentamento de momentos difíceis e a lidar com emoções negativas, como a tristeza e a ansiedade.

Acredita-se que a espiritualidade pode ter um papel significativo ao auxiliar na descoberta de alguns significados e o propósito da existência. A procura por propósito e significado é uma necessidade fundamental para o ser humano e pode atuar como escudo contra um emocional prejudicado. A espiritualidade pode servir como alicerce nessa jornada, auxiliando indivíduos a encontrarem significado e propósito em suas vidas (Miller; Thoresen, 2004).

3 METODOLOGIA

O tópico de metodologia num artigo científico, tem como finalidade expor minuciosamente os métodos e procedimentos dispostos para elaborar a pesquisa ou estudo. Refere-se a uma seção indispensável para que os leitores possam compreender como o estudo foi gerido e considerar a validade dos resultados apresentados.

A pesquisa apresentada utilizou-se o método científico indutivo, através da coleta de dados empíricos, obtidos por meio de questionário no *Google Forms*, tendo como o público bem definido e específico, sendo os acadêmicos do curso de psicologia da UCEFF do 7^a e 9^a período, e também grupo de estudos de terapia cognitivo comportamental da mesma instituição presente.

O nível de pesquisa mencionado é descritivo, pois o objetivo desta pesquisa foi de coletar informações, e minuciosamente mostrar os relatos levantados e a análise da amostra estudada. O delineamento da pesquisa foi o levantamento ou *survey*, na qual foi coletado dados de uma amostra representativa dos acadêmicos do curso de psicologia, por meio de questionário online.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário no formato digital pelo *Google Forms*, na qual foi enviado nos grupos de WhatsApp dos respondentes. Sendo perguntas predefinidas (tendo alternativas para serem assinaladas) e perguntas abertas (permitindo que os respondentes escrevam suas próprias respostas livres e dissertativas).

O supra referido questionário, foi elaborado no formato digital, pela plataforma do *Google Forms*, e divulgado de forma online em grupos do WhatsApp, na data de 04 de abril de 2024, e o formulário de questões está disponível no apêndice deste presente artigo.

A definição da população alvo, são os acadêmicos mencionados, do curso de psicologia da UCEFF, polo Chapecó - SC, tendo tido a amostra delimitada aos alunos do 7^a e 9^a período, e também grupo de estudos de terapia cognitivo comportamental da instituição, totalizando 33 respondentes.

As técnicas de análises empregues numa abordagem qualitativa, ao referir-se a perguntas abertas, na qual foi possível observar os respondentes tendo suas próprias respostas. Foi empregue também a análise quantitativa, por meio de perguntas predefinidas e sendo passíveis de assinalar, tendo como resultado número e percentuais, (Marconi; Lakatos, 2017).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

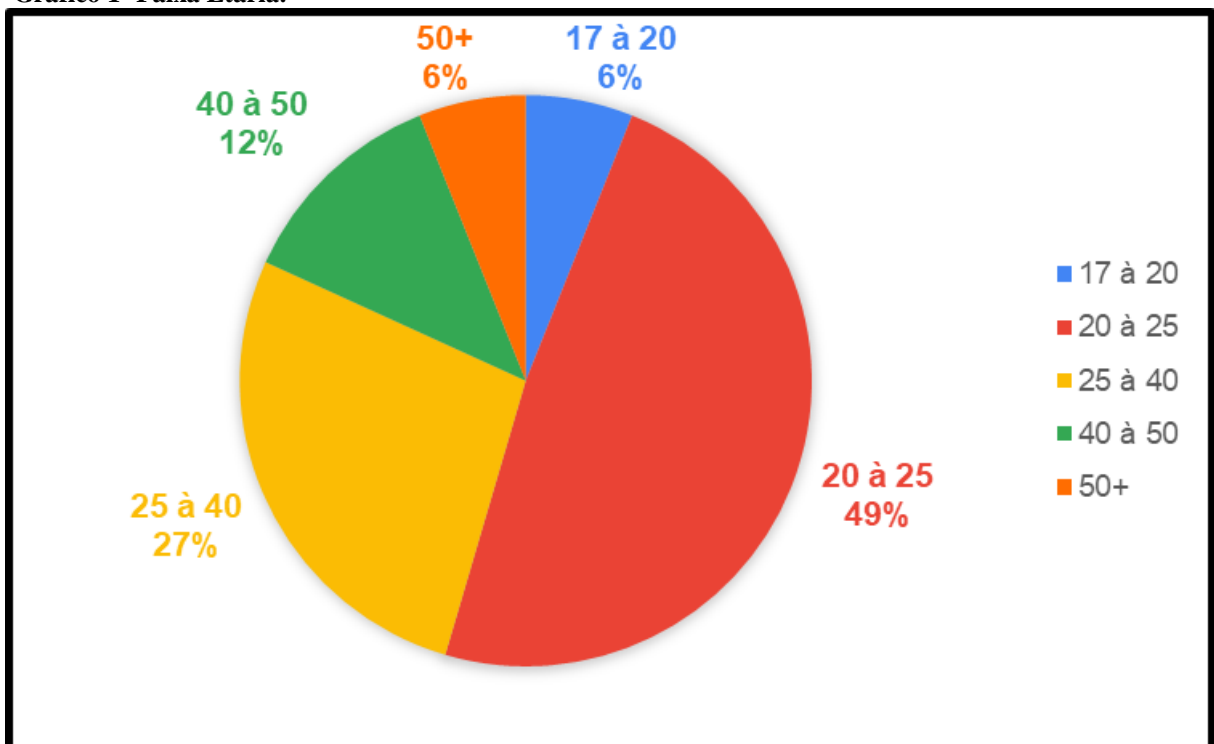
Neste tópico são apresentados os dados gerados através das respostas ao questionário elaborado na plataforma *Google Forms*. Os acadêmicos de psicologia da UCEFF que formam o público delimitado pela amostra, responderam o questionário de forma integral. Os resultados foram compreendidos de acordo com os referenciais teóricos expostos, que fundamentaram este estudo.

4.1 CARACTERÍSTICAS DOS ACADÊMICOS QUE RESPONDERAM AO QUESTIONÁRIO RELACIONADO A ESPIRITUALIDADE E SEUS IMPACTOS PARA A REALIZAÇÃO DO ARTIGO

Ao realizar uma pesquisa sobre os impactos da espiritualidade através do Google Forms com os acadêmicos do 7º e 9º de Psicologia da UCEFF situada em Chapecó - SC, analisa-se que 42 alunos responderam o questionário, sendo que, 76% foi respondido por mulheres e os 23% restantes por homens.

As idades dos acadêmicos variam entre 17 à 50 anos de idade, a maioria tendo entre 20 e 25, o que demonstra a diversidade no que diz respeito à faixa etária dos acadêmicos do curso de Psicologia, conforme Gráfico 1.

Gráfico 1- Faixa Etária.



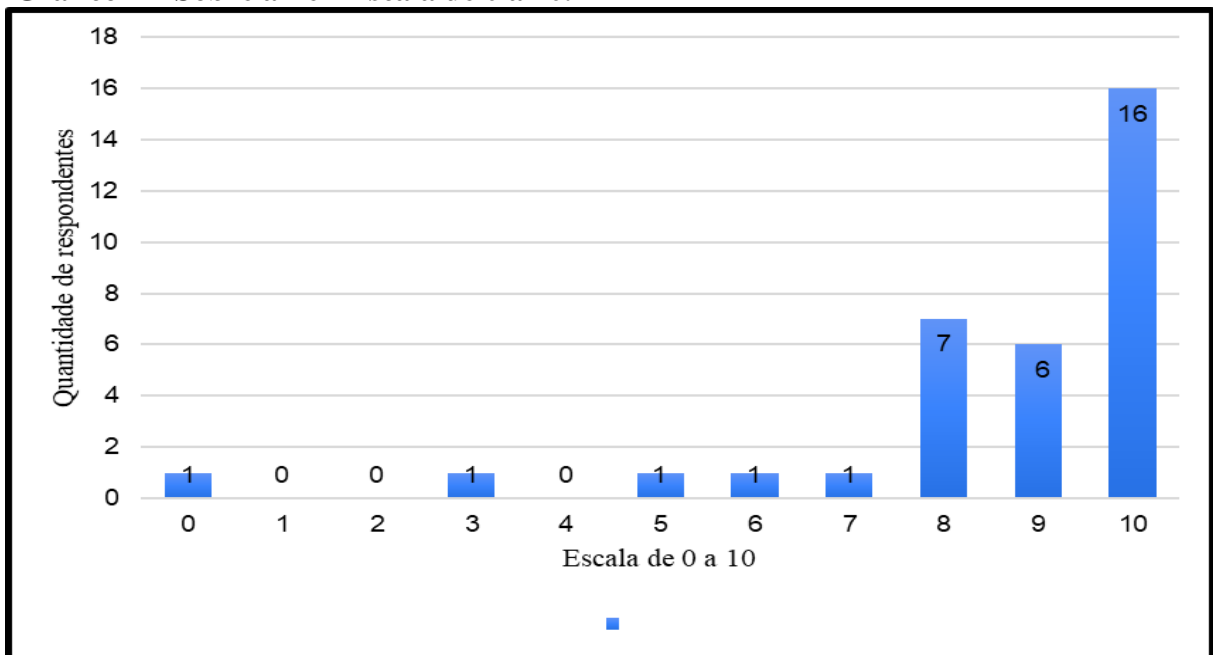
Fonte: Dados da pesquisa (2024).

4.2 IMPACTOS DA ESPIRITUALIDADE NA VIDA DOS ACADÊMICOS

De acordo com a pesquisa realizada através de um questionário com perguntas descritivas e de múltipla escolha, observa-se que há um impacto da espiritualidade na vida dos acadêmicos da UCEFF de Chapecó - SC. Esse impacto tange para o lado positivo, direcionando-os para uma qualidade de vida melhor, onde os mesmos afirmam que a fé, ou crença, os ajuda a tomar decisões melhores e mais saudáveis. Victor Frankl diz em um de seus livros, que a fé, a decisão de acreditar em algo que está além dos indivíduos, a fé pura, torna o homem mais forte. A fé altera os sentimentos tornando o sujeito resiliente às situações da vida e ajuda a ter uma nova visão de mundo (Pfeffer, 2020).

No Gráfico 2, é exibido as respostas para determinada pergunta: em uma escala de 0 à 10, o quanto a sua fé te ajuda em relação aos seus problemas?

Gráfico 2 – Sobre a Fé - Escala de 0 à 10.

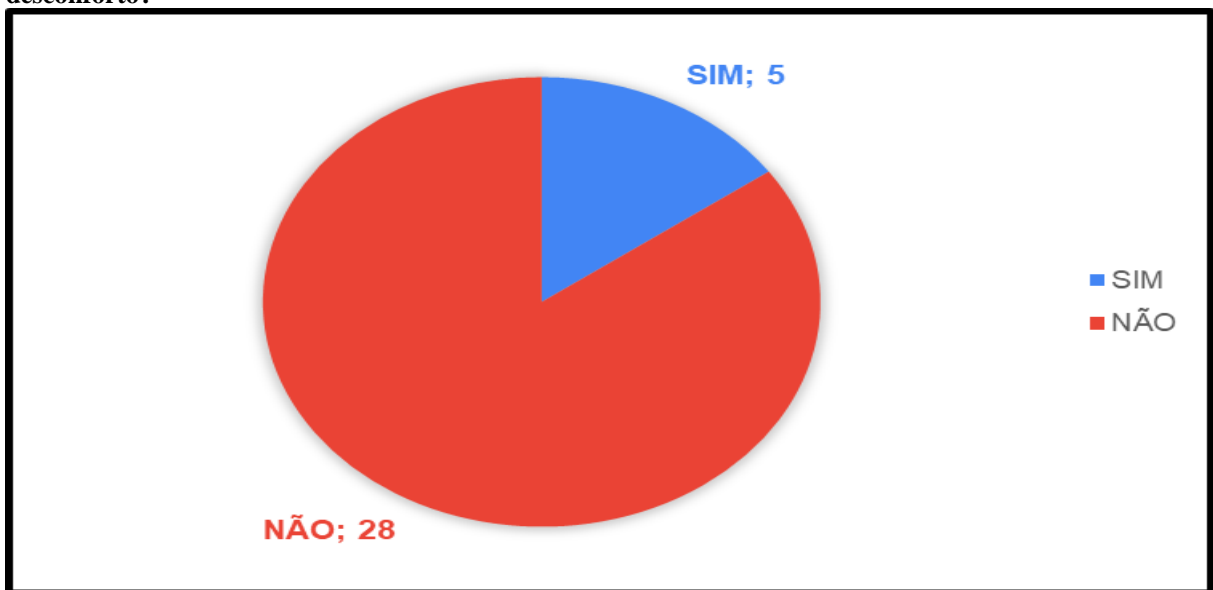


Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A quantidade de acadêmicos que responderam a essa questão foi 34, sendo que 16 deles (45%), a maior porcentagem, dizem que a fé os ajuda de forma considerável, já que apontam para o número 10 nessa escala. Evidencia-se também que dentre esses que responderam, 50% dos acadêmicos são batizados na igreja católica e frequentam a mesma, ou não se identificam com ela, 18,9% se denominam apenas cristãos, 12,6% são espíritas e 12,5% são evangélicos.

A maioria desses frequenta um local de fé e espiritualidade e possuem um referencial religioso, destacando que essa crença em algo superior os faz ter uma vida mais leve e satisfeita, relacionando em determinada resposta, o fato de que a fé alivia a ansiedade após as orações, ajuda enxergar a vida com mais otimismo, traz confiança e esperança para dias melhores, faz ver, sentir beleza e amor além do que somente o físico, material e visível podem ter. Essas respostas demonstram que mesmo que a ciência não consiga comprovar ou explicar de forma clara quem é Deus, ele impulsiona pessoas para uma melhora constante e uma vida de fé, as faz ter força e esperança. Contudo, acreditar ou se amparar na existência de um ser transcendente, não é algo geral. No questionário realizado com os acadêmicos, há quem não possua religiosidade e não vê diferença no apego a mesma; e ainda outras que relatam já terem vivenciado a discriminação fora e dentro de locais religiosos, conforme o Gráfico 3.

Gráfico 3 - O núcleo religioso que frequenta ou sua religiosidade/prática religiosa lhe causa algum desconforto?



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Uma das perguntas posteriores feitas no questionário foi: “Já sentiu que foi tratado com diferença ou discriminação em relação as práticas religiosas?” Observando as respostas dos dez indivíduos que optaram por expor as suas vivências e opiniões, sete disseram já ter sofrido com alguma forma de discriminação em um meio religioso, e o restante dos três respondentes, dizem nunca terem passado por determinada situação.

Essas respostas apontam para a necessidade de alertar sobre o respeito ao próximo, não somente no que diz respeito aos seus aspectos físicos, mas também às suas escolhas, já que todos se encontram como cidadãos livres. Cientificamente, práticas como o jejum, a oração, e

a meditação, por exemplo, geram bem-estar e melhora no emocional dos seres humanos; contudo, participar de uma religião, crer na existência de Deus ou de outro ser sobrenatural, são escolhas individuais. E escolhas devem ser respeitadas.

4.3 RELAÇÃO DA PSICOLOGIA COM A ESPIRITUALIDADE

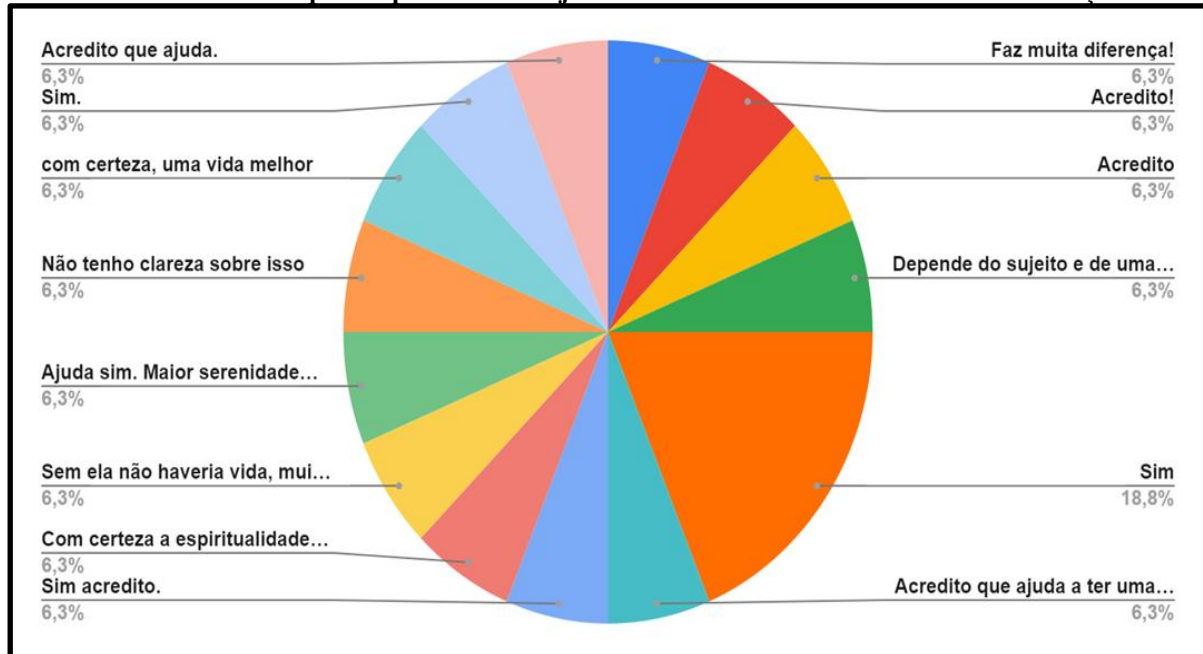
No supracitado questionário, teve uma pergunta realizada, sendo a propriamente dita: “Qual a relação que você vê entre a psicologia e a espiritualidade? Dê a sua opinião”.

Em uma pluralidade de respostas, a maioria dos acadêmicos relata que a relação entre a psicologia e a espiritualidade se deve ao fato de que todo indivíduo, de acordo com estudos da área de psicologia, é um ser biopsicossocial espiritual, constatando porém, que deve-se ter sempre um cuidado significativo em relação a abordagem desses assuntos, visto que a espiritualidade é subjetiva e não deve ser disputada, muito menos, usada para negligenciar a ciência.

Os acadêmicos confirmam que tanto a fé quanto a psicologia oferecem ajuda aos necessitados e auxiliam os seres humanos em sua maneira de viver. Sobretudo, perante a pesquisa realizada e as presentes respostas, nota-se uma presença da espiritualidade cumprindo o papel de proporcionar aos sujeitos um sentimento de acolhimento, pertencimento, identificação, esperança, e em alguns casos, ajuda a lidar com o processo de luto e a projeção de incertezas, tornando uma área importante para a saúde mental e bem-estar.

Há uma crescente base de pesquisas empíricas investigando a relação entre espiritualidade e saúde mental. Estudos demonstram que a espiritualidade pode estar correlacionada com melhores resultados em várias medidas de saúde mental, embora a natureza dessa relação possa variar dependendo de fatores culturais, individuais e contextuais.

Gráfico 4 - Você acredita que a espiritualidade ajuda a ter uma vida melhor ou não faz diferença?



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A psicologia positiva investiga como aspectos espirituais podem contribuir para o crescimento pessoal e o desenvolvimento de virtudes, como empatia, compaixão e altruísmo. A espiritualidade pode inspirar as pessoas a buscar um desenvolvimento moral e ético contínuo, promovendo comportamentos pró-sociais.

A espiritualidade e a religiosidade é uma área promissora a ser explorada dentro da psicologia, é observado a relação existente no que remete ao bem-estar psicológico e a integração biopsicossocial espiritual do ser humano, tendo em vista que a saúde mental é um estágio em que pode ser encontrado um equilíbrio na vida dos indivíduos, e a busca por uma saúde mental, é o que dá sentido à vida de muitas pessoas. Essas foram as relações obtidas pela maior parte dos respondentes, mas tendo também, aqueles em sua minoria, que não notam relação alguma entre a psicologia e a espiritualidade, e outros, que conseguem enxergar ambos como um complemento.

5 CONCLUSÕES

Conclui-se que diante de determinados estudos, leituras pesquisas e através de livros, artigos e periódicos, que há um campo na psicologia a ser estudado de forma mais abrangente para maior conhecimento sobre os impactos da espiritualidade sobre a vida dos seres humanos

e dos referenciais religiosos, considerando que está presente em toda parte do mundo, sujeitos que se denominam religiosos ou creem em algo sobrenatural, Divino.

A fé, mais complexa que qualquer outra atitude, faz parte de quase todo indivíduo. A fé no invisível, que não pode ser explicada, mas pode ser sentida. Cientificamente, a fé faz com que haja uma melhora no emocional dos indivíduos que a ela se apegam, e de maneira comprovada, estudiosos afirmam que as químicas do cérebro são alteradas mediante a fé, ou esperança em algo transcendente. Contudo, não se impõe que essa atitude deva ser adotada, pois por não ser inteiramente explicada, é complexa demais para ser levada em consideração dentro da psicologia, apenas revela-se seus efeitos.

Além disso, ressalta-se que é de suma importância a abertura para novos estudos que geram conhecimentos através de validações científicas, mesmo que isso signifique, romper ou inovar com o que já está estabelecido. Elizabeth Blackwell, primeira mulher a se tornar médica nos Estados Unidos, diz que o conhecimento é um dos passos que leva à compreensão e essa, é necessária para o profissional da área que tem como objetivo se conectar com a diversidade dos seres.

REFERÊNCIAS

ARTEN, Thayná Laís de Souza e TONI, Plínio Marco. **A Prática Religiosa e a Psicologia Positiva**, *Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas*, v. 19, n. 4, 2018. Disponível em: <https://revistaensinoeducacao.pgsscogna.com.br/ensino/article/view/5893>. Acesso em: 30 mar. 2024.

BAUER, C. S.; PINNOW, R. V. **História moderna**, Porto Alegre: Sagah, 2019. Disponível em: <https://uceff.grupoa.education/sagah/object/default/7006223>. Acesso em: 15 maio. 2024.

BOFF, L. **Espiritualidade: um caminho de transformação**, Rio de Janeiro: Sextante, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/>. Acesso em: 31 mar. 2024.

CAPISTRANO, Ítalo Costa. **Espiritualidade sob o olhar da psicologia positiva para a promoção da saúde mental e prevenção do comportamento suicidário**, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/espiritualidade-sob-o-olhar-da-psicologia-positiva-para-promocao-da-saude-mental-e-prevencao-do-comportamento-suicidario/#:~:text=Para%20a%20Psicologia%20Positiva%2C%20a,MILLER%3B%20THORESEN%2C%202003>). Acesso em: 31 mar. 2024.

CARUNCHIO, Beatriz Ferrara, et al. **Psicologia e Religião: Histórico, Subjetividade, Saúde Mental, Manejo, Ética Profissional e Direitos Humanos**, *Inter Psi - Laboratório de Psicologia Anomalística e Processos Psicossociais*, 2018. Disponível em :

<https://www.hu.usp.br/wp-content/uploads/sites/340/2018/03/Cartilha-PsiRel-Inter-Psi-USP-2018.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2024.

GUIMARÃES, Hélio Penna e AVEZUM, Álvaro. **O impacto da espiritualidade na saúde física**, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/HCc9kdndvxxXFjdXZtfdGyP/>. Acesso em: 01 abr. 2024.

GONTIJO, Daniel Foschetti. **Espiritualidade e Saúde mental: exploração de relações curvilíneas a partir de uma nova escala de crenças espirituais**, 2019. Disponível em : <https://instituto ponto azul.com.br/>. Acesso em: 10 abr. 2024.

INSTITUT PUBLIC DE SONDAGE D'OPINION SECTEUR. **89% dos Brasileiros acreditam em Deus ou em um poder maior, aponta pesquisa Ipsos**, 2023. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/89-dos-brasileiros-acreditam-em-deus-ou-em-um-poder-maior-aponta-pesquisa-ipsos>. Acesso em: 15 maio. 2024.

LEONIO, Jonatas. **7 efeitos da oração no cérebro**, JesusCopy, 2021. Disponível em: <https://youtu.be/krM6IzFBS1s?si=VtDqotUmYD9OUVeK>. Acesso em: 11 abr. 2024.

MARCONI, Marina de Andrade e LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**, 8. Ed. – São Paulo: Atlas, 2017. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7237618/mod_resource/content/1/Marina%20Marconi%20Eva%20Lakatos_Fundamentos%20de%20metodologia%20cient%3ADfca.pdf. Acesso em: 10 abr. 2024.

MELO, Cynthia de Freitas; SAMPAIO, Israel Silva; SOUZA, Deborah Leite de Abreu e PINTO, Nilberto dos Santos. **Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura**, Rio de Janeiro, vol. 15, n.2, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000200002. Acesso em: 11 abr. 2024.

MENDONÇA, Gisele Maria. **Impulsos e estímulos cerebrais na oração**, 2022. Disponível em: [file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/824-Texto%20do%20Artigo-1930-1-10-20220303%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/824-Texto%20do%20Artigo-1930-1-10-20220303%20(1).pdf). Acesso em: 11 abr. 2024.

MILLER, W. R; THORESEN, C. **Associação Brasileira de Psicologia Positiva. Psicologia Positiva: o que é**, 2024. Disponível em: <http://abp-positiva.org/psicologia-positiva>. Acesso em: 11. abr. 2024.

OLIVEIRA, José Barros. **Espiritualidade e religião: tópicos de psicologia positiva**, Psicologia, Educação e Cultura, v. XI, n 2, 2007. Disponível em: <https://www.positivapsicologia.com.br/wp-content/uploads/2018/04/Espiritualidade-e-religi%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2024.

PALUDO, Simone dos Santos e KOLLER, Silvia Helena. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões**, São Paulo, v. 17, n°36, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/mPnRBjz6RrFFy9LPwSmFppz/#>. Acesso em: 30 mar. 2024.

PEREIRA, Drielly dos Reis e MARTINS, Maria das Graças Teles. **Psicologia da Religião: A Religiosidade e suas Implicações no Desenvolvimento Psíquico dos Sujeitos**, Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação, v. 8, n. 8, 2022. Disponível em: https://docs.google.com/document/d/1bfrw1NJlpNDcHQ1ed0yWof_M79laHC2yFHPP-R0J8GA/edit. Acesso em: 30 mar. 2024.

PERES, Julio Fernando Prieto; SIMÃO, Manoel José Pereira; NASELLO, Antonia Gadys. **Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia**, São Paulo, vol.34, n°1, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/YFghx4LyPBm6vVMH78Z4h8J/#>. Acesso em: 15 maio. 2024.

PFEFFER, Renato Somberg. **Aproximações entre a perspectiva religiosa de Viktor Frankl e as sete leis de Noé**, vol.11, n°1, 2020. Disponível em: [file:///c:/users/usu%c3%a1rio/downloads/1689-texto%20do%20artigo-6301-6425-10-20201230%20\(2\).pdf](file:///c:/users/usu%c3%a1rio/downloads/1689-texto%20do%20artigo-6301-6425-10-20201230%20(2).pdf). Acesso em: 18 abr. 2024.

PINTO, Ênio Brito. **Espiritualidade e Religiosidade: Articulações**, São Paulo, 2009. Disponível em: https://www.pucsp.br/rever/rv4_2009/t_brito.pdf. Acesso em: 31 mar. 2024.

SANDY, Danielly Dias. **Liberdade religiosa e respeito às diferentes culturas**, Uninter, 2021. Disponível em: <https://www.uninter.com/noticias/liberdade-religiosa-e-respeito-as-diferentes-culturas>. Acesso em: 16 abr. 2024.

VIEIRA, Marcus André e FERREIRA, Luisa Beatriz Pacheco. **Lacan e o Deus-infinito de Pascal: considerações sobre a aposta pascaliana e o início de uma análise**, Rio de Janeiro, v.69, n.2, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-52672017000200015. Acesso em: 15 maio. 2024.