

**CONTRIBUIÇÕES DA RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE PARA
A SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Contributions of Religiousness and Spirituality to Mental Health and Quality of Life: A
Literature Review


Camilla de Oliveira Carmo¹

Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE) – Salvador/Bahia
camillacarmo3@gmail.com

 lattes.cnpq.br/4412588893308384


Helder de Jesus Vidal²

Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE) – Salvador/Bahia
helderjvidal@live.com

 lattes.cnpq.br/0715004599100375

Pablo Jacinto³

Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE) – Salvador/Bahia
pablojacintopsi@gmail.com

 lattes.cnpq.br/2803856896817719

RESUMO: O exercício da religiosidade e espiritualidade tem sido considerado um importante fator em contribuição à Qualidade de Vida (QV) e à saúde mental, uma vez que se diferencia da religião em si. Tomando como pressuposto essa questão, através da revisão sistemática de literatura, foram analisados 11 artigos, buscados no período de 2010 a 2021, nas bases de dados CAPES e SciELO. Nosso objetivo foi analisar e compreender as possíveis contribuições da religiosidade e espiritualidade na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas, explorando as associações entre a psicologia, a religiosidade e a espiritualidade, e investigando a atuação do profissional em Psicologia diante desse aspecto. Os resultados demonstraram que a religiosidade e a espiritualidade são fatores contribuintes na saúde mental e qualidade de vida das pessoas, mas, em contrapartida, ainda existe um preconceito enraizado a respeito dessa temática dentro do ambiente acadêmico e entre os profissionais de psicologia.

Palavras-chave: Espiritualidade. Psicologia. Qualidade de Vida. Religiosidade.

* **Editora Responsável:** Suellem Aparecida Urnauer. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2628458988920263>.

¹Estudante de psicologia do Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE).

²Estudante de psicologia do Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE).

³Psicólogo, Mestre e doutorando em Psicologia (UFBA). Docente do Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE).

ABSTRACT: The experience of religiosity and spirituality has been considered an important factor in contributing to Quality of Life (QOL) and mental health, since it differs from religion itself. Taking this question as an assumption, through a systematic literature review, 11 articles were analyzed, searched from 2010 to 2021, in the CAPES and SciELO databases. Our objective was to analyze and understand the possible contributions of religiosity and spirituality to people's mental health and quality of life, exploring the associations between psychology, religiosity and spirituality, and investigating the performance of professionals in Psychology in this regard. The results showed that religiosity and spirituality are contributing factors in people's mental health and quality of life, but, on the other hand, there is still a deep-seated prejudice regarding this theme within the academic environment and among psychology professionals.

Keywords: Psychology. Quality of life. Religiosity. Spirituality.

SUMÁRIO: INTRODUÇÃO; 1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS;

2 RESULTADOS E DISCUSSÃO; 2.1 QUALIDADE DE VIDA E O AUXÍLIO DA RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE. 2.2 A ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE COMO FERRAMENTA NO ENFRENTAMENTO DE DOENÇAS. 2.3 QUALIDADE DE VIDA E O AUXÍLIO DA RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE; CONSIDERAÇÕES FINAIS; REFERÊNCIAS.

INTRODUÇÃO

Abordar a temática da religiosidade e espiritualidade na Psicologia ainda é um grande desafio, visto que muitos profissionais de saúde, inclusive psicólogos e psiquiatras, por muitas vezes, podem não levar em consideração o processo pessoal ou as crenças e valores que norteiam a conduta para uma boa qualidade de vida e saúde mental do indivíduo, onde entende-se por qualidade de vida, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1995), “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (ALMEIDA; GUITIERREZ; MARQUES, 2012, p. 20). Já o conceito de saúde mental, é envolvido pelo conceito de saúde que, segundo a OMS (1946) “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” (GAINO et al., 2018, p. 110).

De antemão, é importante ressaltar que falar sobre religião não é o objetivo desta pesquisa, tendo em vista que existem várias religiões no Brasil e no mundo. Mas por ser uma palavra que as pessoas fazem associação à religiosidade, gostaríamos de diferenciar a religião da religiosidade e espiritualidade. Gobato e Araújo (2013, p. 12) afirmam que “para alguns estudiosos, a religião engloba características

comportamentais, sociais e doutrinárias específicas compartilhadas por um grupo e praticadas pelo indivíduo”.

Desta maneira, antes de abordar com mais afinco este tema, é importante compreender o conceito de religiosidade e espiritualidade, pois diferente do que o senso comum apresenta, estes termos não têm o mesmo significado. A “‘Religiosidade’ tende a denotar um sentido mais estrito, vinculado à religião institucional; e ‘espiritualidade’ tende a ser diferenciada de religião em função de um sentido (ou conotação) mais individual ou subjetivo de experiência do sagrado” (XAVIER, 2006, p. 183). Sendo assim, a inclusão da temática sobre religiosidade e espiritualidade é de grande relevância durante a psicoterapia uma vez que, em inúmeras situações, os dois conceitos podem ser utilizados como uma ferramenta que auxilia na qualidade de vida e saúde mental do sujeito.

Na literatura atual, existe uma grande variedade de sentidos quanto ao uso do conceito religiosidade (ZINBAUER, 1997). De acordo com Xavier (2006), basicamente, a religiosidade é a prática da religião, podendo ser considerada como algo de extrema importância ao ser humano. Valle (1998, p. 41) especifica que “a “religiosidade”, enquanto experiência subjetiva difere da “religião”, que é sua matriz instituída. As funções psicológicas e socioculturais das duas não são idênticas, mas se completam”.

Diferentemente da religiosidade, a espiritualidade pode ser descrita como uma experiência além de uma estrutura religiosa, podendo ser praticada tanto dentro como fora dessa estrutura, em um foco mais pessoal e amplo ao indivíduo. Pode-se dizer que todas as pessoas têm espiritualidade, mas nem todas a expressam por meio religioso (BRUSCAGIN et al., 2008).

No contexto brasileiro, entender como a prática da religião pode ser vantajosa à saúde mental e à qualidade de vida é uma importante questão a ser abordada, principalmente porque no Brasil boa parte da população pratica algum tipo de religião. De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no censo de 2010, 92% da população brasileira declarou pertencer a alguma religião e, conseqüentemente, percebe-se o quanto a prática da religião é algo intrínseco à vida dos brasileiros. Desta forma, podemos considerar que a nação brasileira tem como um importante elemento de sua cultura a religiosidade que é, inclusive, articulada à própria tradição da legislação sobre a instituição de feriados civis e religiosos do Brasil:

Resumidamente, de acordo com a lei federal nº 9.093, de 1995 (Brasil, 1995), a União e os estados da federação podem estabelecer feriados civis – sendo, no âmbito destes últimos, apenas relativos à data magna de cada localidade –, ao passo que os de caráter religioso ficam a cargo dos municípios, conforme uma tradição local e com um limite de quatro datas, nestas incluída a Sexta-Feira da Paixão (BOSISIO, 2018, p. 201, 202).

Diante de toda essa importância da religiosidade e espiritualidade frente à qualidade de vida e saúde mental das pessoas, existe uma necessidade de profissionalismo ético durante o processo de psicoterapia, onde o psicólogo deve seguir o princípio da neutralidade. Caso não haja uma postura profissional, pode provocar a violação do contrato terapêutico, causando complicações tanto para o cliente, como para o profissional. De acordo com Peres, Simão e Nasello (2007):

Integrar dimensões espirituais e religiosas de vidas dos clientes durante a psicoterapia requer profissionalismo ético, alta qualidade de conhecimento e habilidades para alinhar as informações coletadas sobre as crenças e valores ao benefício do processo terapêutico (PERES; SIMÃO; NASELLO, 2007, p. 138).

Portanto, as contribuições da religiosidade e espiritualidade diante da saúde mental e qualidade de vida das pessoas é de grande valia, podendo gerar uma melhora significativa em determinados comportamentos, ou também no cotidiano dos pacientes, conforme o passar do processo psicoterápico. Pargament (1996) diz que a religião pode transformar os momentos mais estressantes da vida em processo de enfrentamento das dificuldades. Em nota, o Conselho Federal de Psicologia publicou em 2012 que: “[...] A relação dos indivíduos com o “sagrado” pode ser analisada pela (o) psicóloga (o), nunca imposto por ela(e) às pessoas com as quais trabalha.” (CFP, 2012, online). Por isso, pensar na religiosidade e na espiritualidade como um processo que pode contribuir para a saúde mental é válido, desde que o sujeito seja livre para fazer suas escolhas, sem induções ou imposições do psicólogo, conforme indica o Código de Ética de Psicologia, de acordo com o Conselho Federal de Psicologia (2005):

Art. 2º – A (o) psicóloga (o) é vedado:

b) Induzir a convicções políticas, filosóficas, morais, ideológicas, religiosas, de orientação sexual ou a qualquer tipo de preconceito, quando do exercício de suas funções profissionais. (CFP, 2005, p. 9).

Neste contexto, o presente trabalho trata-se de uma revisão sistemática de literatura que tem como objetivo geral compreender as possíveis contribuições da religiosidade e espiritualidade na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas. Tendo em vista que esse

assunto ainda não é muito discutido nos meios acadêmicos, houveram dificuldades em encontrar materiais, compreendendo, desta forma, que ainda existem preconceitos instaurados em relação a psicologia, a religião e a espiritualidade. Os objetivos específicos desta pesquisa são: explorar as associações entre a Psicologia, religiosidade e espiritualidade, identificar e descrever as formas de contribuições da religiosidade e espiritualidade diante da qualidade de vida e promoção à saúde mental e, por fim, investigar os modos de atuação do psicólogo nesta temática. Por meio da psicologia analítica, faremos uma pesquisa das contribuições da espiritualidade e religiosidade na saúde mental e qualidade de vida das pessoas.

A Psicologia, especificamente por meio das contribuições da abordagem da Psicologia Analítica, que tem Carl Gustav Jung como o fundador da abordagem, pode ser considerada como uma das abordagens que mais retrata a respeito da religião. Jung, desde o ano de 1913 (BOCK; FURTADO, 2017), em que se consolidou a Psicologia Analítica, já descrevia as práticas da cultura e as práticas religiosas como elementos agregadores na vida do ser humano. Etimologicamente falando, a Psicologia significa ‘estudo da alma’ e, para alguns teóricos ou filósofos como Aristóteles, Piaget e Descartes, a alma representa uma noção de vida, de animismo e de mente, respectivamente. Para Ribeiro (2008), a alma tem relação com a religião, as duas estão conectadas refletindo uma na outra, uma vez que “o homem só é psicológico porque é religioso, e só é religioso porque é psicológico” (RIBEIRO, 2008, p. 203).

Jung (1978, p. 7) relatou que “a religião constitui, sem dúvida alguma, uma das expressões mais antigas e universais da alma humana”. Desde a antiguidade o ser humano buscou algo ou alguém para devotar, ofertar, render, sua gratidão ou pedir algo, acreditando que esse algo ou alguém poderia fazer o que ele não poderia fazer. Segundo Jung (1978), a religião tornou-se um dos fenômenos mais importantes, pois muitas pessoas buscam uma âncora ou algo em que possam se proteger:

Visto que a religião constitui, sem dúvida alguma, uma das expressões mais antigas e universais da alma humana, subentende-se que todo o tipo de psicologia que se ocupa da estrutura psicológica da personalidade humana deve pelo menos constatar que a religião, além de ser um fenômeno sociológico ou histórico, é também um assunto importante para grande número de indivíduos (JUNG, 1978, p. 10).

Para Jung, as representações primordiais coletivas que se encontram na base de diversas formas de religião são conteúdos arquetípicos da alma humana. Ele compreendia por arquétipo “uma qualidade ou condição estrutural própria da psique que, de algum modo, se acha ligada

ao cérebro” (JUNG, 1978, p. 126). A maneira como são passadas informações a respeito das crenças religiosas é aqui tratada como algo intrínseco e original ao inconsciente humano.

Os temas arquetípicos provêm, provavelmente, daquelas criações do espírito humano transmitidas não só por tradição e migração como também por herança. Esta última hipótese é absolutamente necessária, pois imagens arquetípicas complexas podem ser reproduzidas espontaneamente, sem qualquer possibilidade de tradição direta (JUNG, 1978, p. 65).

Dessa forma, a percepção junguiana acreditava que o estímulo das fantasias era levado pelas experiências da vida psíquica e, assim, produziria a formação de sonhos e imagens mítico-religiosas para cada indivíduo. Através dos arquétipos que Jung descreve, podemos compreender o quanto as diversas formas de religião são importantes para o ser humano, ajudando o ser humano a se interiorizar e passar pelo processo de autoconhecimento, trazendo qualidade de vida e benefícios à saúde mental (XAVIER, 2006).

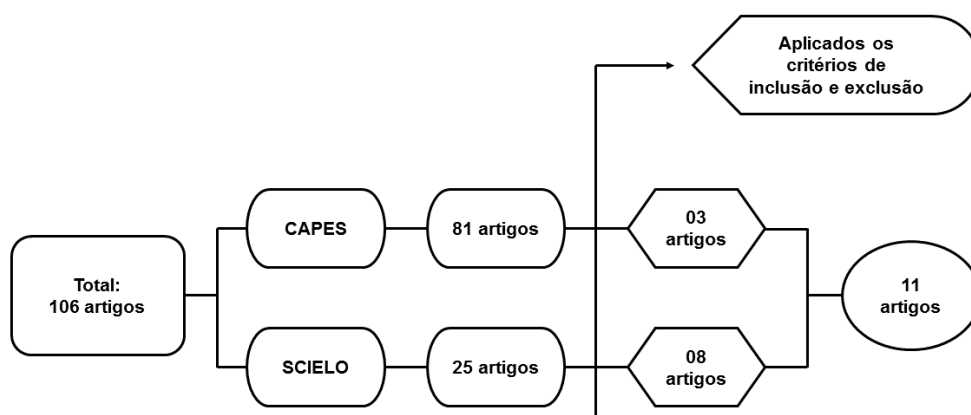
1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho se constitui em uma pesquisa qualitativa e de uma revisão sistemática de literatura, sendo executado em quatro etapas. Na primeira etapa, foi estabelecido o tema e a seleção da pergunta de investigação da pesquisa, sendo desenvolvida a seguinte questão: *Quais as contribuições da religiosidade e espiritualidade na busca do bem-estar diante da qualidade de vida e saúde mental?* Na segunda etapa, foram definidos os critérios de inclusão dos materiais que seriam analisados neste estudo, sendo eles: serem artigos publicados entre os anos de 2010 e 2021; serem artigos disponibilizados no idioma Português; serem pesquisas empíricas; ter como tipo de literatura artigos; pesquisas que contemplem dados sobre a influência da religiosidade e espiritualidade diante da qualidade de vida e saúde mental nas pessoas.

A terceira etapa foi constituída pela procura dos artigos nas bases de dados do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados os seguintes descritores para o levantamento das pesquisas nas bases de dados citadas anteriormente: PSICOLOGIA AND ESPIRITUALIDADE AND RELIGIOSIDADE. As pesquisas totalizaram 106 resultados de artigos, sendo descartados os materiais repetidos ou que não atendiam aos critérios de inclusão. Sendo assim, restaram 11 artigos, apresentados no Quadro 1.

Por fim, a quarta etapa consistiu em analisar e observar as semelhanças e diferenças dos artigos e, através dessa observação, foram criadas as três categorias de análises: A) Qualidade de vida e o auxílio da religiosidade e espiritualidade; B) A espiritualidade e religiosidade como ferramenta no enfrentamento de doenças; C) Como psicólogos percebem, em suas práticas, a relação entre saúde mental, espiritualidade e religiosidade na qualidade de vida. Conforme está apresentado no Quadro 1 e ilustrado na Figura 1.

Figura 1: Processo de coleta de dados



Fonte: Elaboração própria.

Quadro 1: Artigos selecionados e suas categorias de análise

Título do Artigo	Ano	Autores	Revista	Categorias
Religiosidade e espiritualidade em oncologia: concepções de profissionais de saúde	2013	GOBATTO; ARAÚJO	Psicologia, USP	A e B
Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: visão de psicólogos	2012	OLIVEIRA; JUNGES	Estudos de Psicologia	A e C
Religiosidade/Espiritualidade em Pacientes Oncológicos: Qualidade de Vida e Saúde	2010	FORNAZARI; FERREIRA	Psicologia: Teoria e Pesquisa	A e B
Espiritualidade e qualidade de vida em praticantes da religião	2020	GIL et al.	Psicologia, Saúde &	A e B

protestante			Doenças	
Na sala de espera do terreiro: uma investigação com adeptos da umbanda com queixas de adoecimento	2020	SILVA; COMIN	Saúde Soc.	B
Espiritualidade e qualidade de vida das pessoas idosas: um estudo relacional	2018	DIAS; RIBEIRO	Psicologia, Saúde & Doenças	A
Percepção de Acadêmicos de Medicina e de Outras Áreas da Saúde e Humanas (Ligadas à Saúde) sobre as Relações entre Espiritualidade, Religiosidade e Saúde	2018	FERREIRA et al.	Revista Brasileira de Educação Médica	C
Relações entre religiosidade e homossexualidade em jovens adultos religiosos	2017	RIBEIRO; COMIN	Psicologia & Sociedade	A
Influência da Religiosidade/Espiritualidade no Contexto Psicoterapêutico	2015	GERONASS; MORÉ	Psicologia: Ciência e Profissão	C
Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais	2013	GUTZ; CAMARGO	Rev. Bras. Geriatr. Gerontol	A
Espiritualidade, Depressão e Qualidade de Vida no Enfrentamento do câncer: estudo exploratório	2015	MIRANDA; LANNA; FELIPPE	Psicologia: ciência e profissão	B

Fonte: Elaboração própria.

Legenda:

- A) Qualidade de vida e o auxílio da religiosidade e espiritualidade.
 B) A espiritualidade e religiosidade como ferramenta no enfrentamento de doenças.
 C) Como psicólogos percebem, em suas práticas, a relação entre saúde mental, espiritualidade e religiosidade na qualidade de vida.

2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

2.1 QUALIDADE DE VIDA E O AUXÍLIO DA RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE.

Através da análise dos dados dos 11 artigos selecionados, 4 abordaram sobre como a religiosidade e espiritualidade auxiliam na qualidade de vida das pessoas. Os autores abordam como a religiosidade e espiritualidade auxiliam para a qualidade de vida, gerando nas pessoas sentimentos positivos, de pertencimento, conforto, segurança, enfrentamento, entre outros, além de apresentar menores riscos de violência (GOBATTO; ARAÚJO, 2013; OLIVEIRA; JUNGES, 2012; FORNAZARI; FERREIRA, 2010). Oliveira e Junges (2012) afirmam que:

No que se refere à saúde mental e sua relação com a espiritualidade/religiosidade, foi evidenciado que a experiência do sujeito e a forma como ele a sente e a interpreta é de suma importância para manter ou desenvolver comportamentos saudáveis ou desordenados, tanto no que se refere à espiritualidade/religiosidade como em outras dimensões da vida (OLIVEIRA; JUNGES, 2012, p. 471).

Sendo a espiritualidade conceituada como uma busca pelo significado da vida, ela pode ser considerada como, num contexto de sentido existencial, um recurso de enfrentamento para situações adversas, inclusive, na velhice (GUTZ; CAMARGO, 2013). Através de representações sociais, por exemplo, é possível identificar o fenômeno da espiritualidade como uma representação social presente na velhice onde ela “aparece vinculada ao enfrentamento de situações do cotidiano e como fonte de preparação para a morte” (GUTZ; CAMARGO, 2013, p. 803). Em um dos artigos analisados, o percentual de idosos que obtiveram os melhores índices de espiritualidade também alcançaram o melhor índice de qualidade de vida, onde, de acordo com eles, “a religiosidade e a espiritualidade são ferramentas essenciais à vida, pois ambas são utilizadas como uma estratégia no enfrentamento em diversas situações de crises e doenças” (DIAS; RIBEIRO, 2018, p. 600-601).

Em uma pesquisa realizada com homens e mulheres praticantes da religião protestante, foi analisada a relação entre Espiritualidade, Religiosidade, crenças pessoais e Qualidade de Vida. Como o foco deste trabalho está voltado aos conceitos de religiosidade e espiritualidade, neste estudo com homens e mulheres da religião protestante, foi observado que os dois conceitos podem ser considerados como fatores que reduzem a ansiedade e estresse, uma vez que

estão ligados à ideia de um sentido de vida (GIL *et al.*, 2020). Em outro estudo realizado com jovens adultos homossexuais, os participantes da pesquisa afirmaram que a prática da religião (a religiosidade) influenciou de forma positiva determinados processos da sua vida, dentre eles, o processo de assumir a homossexualidade, garantindo, assim, uma melhora na qualidade de vida (RIBEIRO; COMIN, 2017).

2.2 A ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE COMO FERRAMENTA NO ENFRENTAMENTO DE DOENÇAS.

Nesta categoria de análise, foi importante destacar a influência da religiosidade e espiritualidade em pessoas que estão em condições de enfermidade. Miranda *et al.* (2015, p. 874) afirmou que “a espiritualidade pode ser entendida como uma busca de completude, um fechamento do ser-no-mundo, abrandando a dor e favorecendo a aceitação dolorosa do luto”. Diante do enfrentamento da doença, muitas pessoas optam pela procura por um significado e sentido da vida, muitas vezes através da religiosidade e, buscando dessa forma, um bem-estar espiritual. Ainda de acordo com Miranda *et al.* (2015), o bem-estar espiritual pode significar um fator de proteção enquanto atitude positiva de combate à enfermidade e, por isso, é possível destacar que a espiritualidade é uma ferramenta que contribui na redução à ansiedade e ao estresse perante o enfrentamento da doença (GIL *et al.*, 2020). Sendo assim, em um dos resultados analisados, foi considerado a espiritualidade e religiosidade como elementos agregadores no combate a doenças:

Nesse estudo, escores altos de depressão correlacionaram-se com uma busca maior pela qualidade de vida e bem-estar espiritual. Da mesma forma, quanto maior o bem-estar religioso, espiritual e existencial maior a qualidade de vida do paciente (MIRANDA; LANNA; FELIPPE, 2015, p. 881).

Diante das doenças, os artigos apresentam com clareza o quanto as pessoas que fazem uso da religiosidade e espiritualidade têm uma outra forma de enfrentamento, gerando uma ressignificação podendo ter efeitos positivos ao paciente (GOBATTO; ARAÚJO, 2013). Fornazari e Ferreira (2010) afirmam:

Tal fato pode demonstrar que a religiosidade e/ou espiritualidade proporcionam um forte auxílio tanto no acolhimento como na procura por significação, aparecendo como variáveis importantes para o enfrentamento da problemática (FORNAZARI; FERREIRA, 2010, p. 267).

Foi abordado, inclusive, que muitos profissionais de saúde não levam em consideração o processo espiritual e religioso do paciente, e que alguns pacientes sentem desconforto em abordar sobre a religiosidade e espiritualidade por não saberem como os profissionais irão reagir (SILVA; COMIN, 2020). Ainda assim, é importante destacar que apesar da religiosidade e espiritualidade implicarem na melhor qualidade de vida e enfrentamento diante das dificuldades, elas não podem substituir a prática médica (FORNAZARI; FERREIRA, 2010).

2.3 QUALIDADE DE VIDA E O AUXÍLIO DA RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE.

Através dos artigos selecionados, três abordam esta categoria. A princípio, é importante destacar o que Geronasso e Moré (2015) afirmam:

Tanto a religiosidade quanto a espiritualidade estão presentes na vida das pessoas, inclusive emergindo como parte de sua constituição psicológica e, portanto, fazendo parte dos contextos dos atendimentos clínicos da Psicologia (HENNING-GERONASSO; MORÉ, 2015, p. 712).

Apesar da religiosidade e espiritualidade fazerem parte da vida das pessoas, notou-se que o assunto da religiosidade e espiritualidade não são abordados durante a graduação dos profissionais de saúde, o que possivelmente gera nos profissionais um distanciamento sobre a temática. Podemos levar em consideração que, no Brasil, dentro dos ambientes acadêmicos, não é muito discutido acerca da religiosidade e espiritualidade como nas escolas de medicina dos Estados Unidos e do Reino Unido (GOBATTO; ARAÚJO, 2013; FERREIRA *et al.*, 2018). Ferreira *et al.* (2018) chega a abordar a ausência da temática da religiosidade e espiritualidade nas academias, afirmando através da pesquisa realizada que alunos gostariam que esses temas fossem abordados no contexto estudantil:

As questões que abordam crenças espirituais relacionadas à religiosidade intrínseca demonstraram que a maioria dos acadêmicos considera a R/E importante no que se refere a conferir sentido à vida e fortalecer nos momentos difíceis, e que gostaria de ter temas relacionados em seu currículo (FERREIRA *et al.*, 2018, p. 72).

Ao tratar da religiosidade e espiritualidade como um fator contribuinte para a saúde mental, no artigo de Oliveira e Junges (2012), os autores apresentam os elementos da religiosidade e espiritualidade como auxílio para o autoconhecimento. Desta forma, existe uma

necessidade dos profissionais estarem atentos também acerca da religiosidade e espiritualidade dos seus pacientes, como aborda Geronasso e Moré (2015):

Observa-se, atualmente, um consenso na literatura acerca da necessidade de os terapeutas estarem mais atentos ao papel das crenças e das práticas religiosas na vida dos seus clientes e na terapia e, também, da importância de desenvolver um processo de reflexão pessoal/profissional frente a estas temáticas para a melhor escuta de seus clientes (HENNING-GERONASSO; MORÉ, 2015, p. 713).

Desta forma, nota-se o quanto fatores religiosos e espirituais influenciam na qualidade de vida dos pacientes e como o profissional em psicologia deve levar em consideração esses fatores, buscando avaliar as demandas apresentadas pelo paciente, não misturando crenças pessoais, mas seguindo conforme os cuidados éticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluindo este trabalho, destacamos a dificuldade em encontrar artigos empíricos suficientes que abordem o tema acerca da psicologia, espiritualidade e religiosidade, fazendo pensar o quanto este assunto ainda precisa ser mais retratado tanto nos meios acadêmicos, quanto até mesmo no cotidiano. A princípio, o tema desse estudo seria “Contribuições da espiritualidade e religiosidade em pacientes com transtornos mentais”, mas justamente pela falta de artigos empíricos suficientes que abordem esta temática, se fez necessário a mudança para o tema atual com enfoque na qualidade de vida e saúde mental.

Este estudo permitiu analisar a concepção Junguiana acerca do fenômeno religioso como arquétipo pertencente à história da humanidade, tendo em vista as informações passadas não só por tradição, mas também por herança. Jung trazia, através da sua obra *Psicologia e Religião*, a importância e o impacto da religiosidade sobre a psique, o inconsciente e a alma humana (JUNG, 1978). Isso pôde trazer clareza à questão deste presente trabalho, gerando contribuições acerca da qualidade de vida e saúde mental dos seres humanos, a partir das construções que a Psicologia Analítica nos traz. Através da análise dos artigos selecionados, foi possível constatar como a consideração da espiritualidade e religiosidade tem gerado resultados, tanto no aspecto

físico quanto no aspecto mental, gerando equilíbrio emocional e rompimento de dificuldades, sendo uma ferramenta no enfrentamento de doenças.

Abordar essa temática da religiosidade e espiritualidade perante a Psicologia foi de extrema importância e bastante dificultoso durante o processo de construção desse trabalho, uma vez que ainda existem controvérsias entre profissionais da própria área que chegam a desconsiderar completamente esse fenômeno, tratando também a temática com preconceito. Por outro lado, se fez necessária a compreensão acerca desse assunto, uma vez que foi observado que o psicólogo não pode trazer questões pessoais quanto à sua própria religião e afins, garantindo assim o cumprimento e respeito ao código de ética.

Por fim, pudemos compreender não só a complexidade do assunto, como a cooperação dos conceitos de religiosidade e espiritualidade para o bem-estar das pessoas, levando em consideração a qualidade de vida e a saúde mental. Por consequência disto, os dados analisados neste trabalho esclareceram que, de fato, existem inúmeras maneiras de compreender que a religiosidade e a espiritualidade servem como ferramenta à qualidade de vida e saúde mental.

REFERÊNCIAS

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. **Qualidade de vida em 5 passos**. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%E2%80%9D>. Acesso em: 30 out. 2020

BOCK, A. M. B; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, M. d. L. T; **Psicologias: Uma introdução ao estudo da psicologia**. 14. ed. São Paulo: Saraiva UNI, 2017. P 90-92.

BOSISIO, Izabella. **Religião, cultura, nação**: articulações possíveis a partir de três datas comemorativas. Horiz. antropol, Porto Alegre, v. 24, n. 52, p. 199-221, Dez. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832018000300199&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 07 dez. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Nota Pública do CFP de esclarecimento à sociedade e as(o) psicólogas(o) sobre Psicologia e religiosidade no exercício profissional**. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/nota-pblica-do-cfp-de-esclarecimento-sociedade-e-so-psicologas-o-sobre-psicologia-e-religiosidade-no-exercicio-profissional/>>. Acesso em: 9 nov. 2020.

CONSELHO REGIÃO DE MEDICINA DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Classificação Estatística Internacional De Doenças**. Disponível em:

<https://www.cremesp.org.br/pdfs/cid10_ultimaversaodisponivel_2012.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2020

DIAS, Ewerton Naves; RIBEIRO, J. L. P. Espiritualidade e Qualidade de Vida de pessoas idosas: um estudo relacional. **Psicologia, Saúde & Doença**, v. 19, n. 3, p. 591-604, 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v19n3/v19n3a10.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021

ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Qualidade de Vida**. Disponível em: http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf. Acesso em: 26 mai. 2021.

FERREIRA, T. T. *et al.* Percepção de Acadêmicos de Medicina e de Outras Áreas da Saúde e Humanas (Ligadas à Saúde) sobre as Relações entre Espiritualidade, Religiosidade e Saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Minas Gerais, v. 42, n. 1, p. 67-74, mai./2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbem/v42n1/0100-5502-rbem-42-01-0067.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

FORNAZARI, Silvia Aparecida; FERREIRA, R. E. R. Religiosidade/Espiritualidade em Pacientes Oncológicos: Qualidade de Vida e Saúde. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Universidade Estadual de Londrina, v. 26, n. 2, p. 265-272, jun./2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n2/a08v26n2.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

GAINO, Loraine Vivian et al . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 mai. 2021

GIL, P. *et al.* Espiritualidade e Qualidade de Vida em Praticantes da Religião Protestante. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 21, n. 2, p. 287-296, 2020. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v21n2/v21n2a05.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

GOBATTO, Caroline Amado; ARAUJO, T. C. C. F. D. Religiosidade e Espiritualidade em Oncologia: Concepções de Profissionais da Saúde. **Psicologia**, USP, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 11-34, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pusp/v24n1/v24n1a02.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

GUTZ, Luiza; CAMARGO, Brígido Vizeu. Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 16, n. 4, p. 793-804, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg-16-04-00793.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

HENNING-GERONASSO, Martha Caroline; MORE, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. **Influência da Religiosidade/Espiritualidade no Contexto Psicoterapêutico**. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 35, n. 3, p. 711-725, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/ZYpkcHTjNccSTsH6TH7R5Sn/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 07 dez. 2020.

JUNG, Carl Gustav; ROCHA, D. M. R. **Obras Completas De C. G. Jung**: Volume XI/1 Psicologia e Religião. 1. ed. Petrópolis - RJ: VOZES, 1978. p. 10, 65, 126.

MELO, Cynthia de Freitas et al. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 447-464, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 07 dez. 2020.

MIRANDA, S. L. D; LANNA, M. D. A. L. E; FELIPPE, Wanderley Chieppe. Espiritualidade, Depressão e Qualidade de Vida no Enfrentamento do Câncer: Estudo Exploratório. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 3, p. 870-885, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pcp/v35n3/1982-3703-pcp-35-3-0870.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

OLIVEIRA, M. R. D; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n3/16.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Dia Mundial da Saúde Mental**: uma oportunidade para dar o pontapé inicial em uma grande escala de investimentos. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6263:dia-mundial-da-saude-mental-uma-oportunidade-para-dar-o-pontape-inicial-em-uma-grande-escala-de-investimentos&Itemid=839>. Acesso em: 30 set. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa - Depressão**. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095>. Acesso em: 1 out. 2020.

PERES, Julio Fernando Prieto; SIMAO, Manoel José Pereira; NASELLO, Antonia Gladys. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 136-145, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 07 dez. 2020.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. Reflexões sobre o lugar de uma Psicologia da Religião. **Rev. abordagem gestalt**. Goiânia, v. 14, n. 2, p. 197-204, dez. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 07 dez. 2020.

RIBEIRO, Laura Moraes; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Relações entre religiosidade e homossexualidade em jovens adultos religiosos. **Psicologia & Sociedade**, v. 29, n. 16, p. 1-11, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/psoc/v29/1807-0310-psoc-29-e162267.pdf>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

SILVA, L. M. F; COMIN, Fabio Scorsolini. Na sala de espera do terreiro: uma investigação com adeptos da umbanda com queixas de adoecimento. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 1-15, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2020.v29n1/e190378/pt>>. Acesso em: 23 mai. 2021.

VALLE, Edênio. **Psicologia e Experiência Religiosa**. 3 ed. São Paulo: Edições Loyola, maio 1998.

XAVIER, Marlon. **O conceito de religiosidade em C. G. Jung**. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), v. 37, n. 2, p. 183-189, maio/ago. 2006. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/download/1433/1126/0>>. Acesso em 07 dez. 2020.