

Universidade do Vale do Paraíba
Faculdade de Educação e Artes
Curso de Psicologia

Janaina Abreu de Araujo Guerra
Mirena Fernanda de Oliveira do Nascimento

**A espiritualidade e a religiosidade como estratégias de enfrentamento
(*coping*) em situações de sofrimento psíquico**

São José dos Campos/SP
2025

Janaina Abreu de Araujo Guerra
Mirena Fernanda de Oliveira do Nascimento

**A espiritualidade e a religiosidade como estratégias de enfrentamento
(coping) em situações de sofrimento psíquico**

Relatório apresentado à Banca Examinadora,
como parte das exigências da disciplina
Trabalho de Graduação II do curso de Psicologia
da Faculdade de Educação e Artes da
Universidade do Vale do Paraíba.

Orientadora: Christiana Villela de Andrade
Strauss

São José dos Campos/SP

2025

RESUMO

Este trabalho analisou os efeitos da espiritualidade e da religiosidade sobre a saúde mental, o enfrentamento de adversidades e a prática clínica em psicologia. Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa em livros, artigos e periódicos científicos nacionais e internacionais. Os resultados evidenciaram que estratégias de *coping* religioso-espiritual positivo, como oração, meditação e ressignificação do sofrimento, favorecem bem-estar, resiliência e qualidade de vida, enquanto estratégias negativas podem intensificar sintomas ansiosos e depressivos. Também foram identificados impactos neuropsicológicos e psicofisiológicos das práticas espirituais na regulação emocional. Conclui-se que a integração ética e sensível da espiritualidade na clínica psicológica amplia recursos terapêuticos e fortalece a promoção da saúde mental.

Palavras-chave: psicologia da espiritualidade; psicologia da religião; *coping* religioso espiritual; saúde mental.

ABSTRACT

This study analyzed the effects of spirituality and religiosity on mental health, *coping* with adversity, and clinical practice in psychology. A narrative literature review was conducted using books, articles, and national and international scientific journals. The results showed that positive religious-spiritual *coping* strategies, such as prayer, meditation, and reframing suffering, promote well-being, resilience, and quality of life, while negative strategies can intensify anxious and depressive symptoms. Neuropsychological and psychophysiological impacts of spiritual practices on emotional regulation were also identified. It is concluded that the ethical and sensitive integration of spirituality in clinical psychology expands therapeutic resources and strengthens the promotion of mental health.

Keywords: psychology of spirituality; psychology of religion; religious-spiritual *coping*; mental health.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE DIVULGAÇÃO DA OBRA

Ficha catalográfica

Guerra, Janaina Abreu de Araujo

A espiritualidade e a religiosidade como estratégias de enfrentamento (coping) em situações de sofrimento psíquico / Janaina Abreu de Araujo Guerra; Mirena Fernanda de Oliveira do Nascimento; orientadora, Christiana Villela de Andrade Strauss. - São José dos Campos, SP, 2025.

26 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos. Psicologia.

Inclui referências

1. Psicologia. 2. psicologia da espiritualidade. 3. psicologia da religião. 4. coping religioso espiritual. 5. saúde mental. I. Nascimento, Mirena Fernanda de Oliveira do . II. Strauss, Christiana Villela de Andrade , orient. III. Universidade do Vale do Paraíba. Psicologia. IV. Título.

Eu, Janaina Abreu de Araujo Guerra, autor(a) da obra acima referenciada:

Autorizo a divulgação total ou parcial da obra impressa, digital ou fixada em outro tipo de mídia, bem como, a sua reprodução total ou parcial, devendo o usuário da reprodução atribuir os créditos ao autor da obra, citando a fonte.

Declaro, para todos os fins e efeitos de direito, que o Trabalho foi elaborado respeitando os princípios da moral e da ética e não violou qualquer direito de propriedade intelectual sob pena de responder civil, criminal, ética e profissionalmente por meus atos.

Documento assinado digitalmente
gov.br JANAINA ABREU DE ARAUJO GUERRA
Data: 17/12/2025 20:28:13 -0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

São José dos Campos, 16 de Dezembro de 2025.

Autor(a) da Obra

Data da defesa: 08/12/2025

Janaina Abreu de Araujo Guerra
Mirena Fernanda de Oliveira Nascimento

**A espiritualidade e a religiosidade como estratégia de enfrentamento (coping)
em situações de sofrimento psíquico**

Relatório final de pesquisa aprovado como parte das exigências da disciplina Trabalho de Graduação II do curso de Psicologia da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba, pela seguinte banca examinadora:

Profa. Dra Chistiana Villela de Andrade Strauss (UNIVAP) Chistiana Strauss
Profa. Dr Rodney Querino Ferreira da Costa (UNIVAP) Rodney
Profa. Esp. Caróisa Mota Marcondes Fonseca Caróisa Mota Marcondes Fonseca

Nota: 10,0 (dez)

Profa. Dra. Ana Enedi Prince Silva
Diretora da Faculdade de Educação e Artes – FEA/UNIVAP
São José dos Campos, 08 de dezembro de 2025

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 JUSTIFICATIVA.....	9
3 OBJETIVOS.....	10
3.1 OBJETIVOS GERAIS.....	10
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
4 MÉTODO.....	11
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5.1 ESPIRITUALIDADE, RELIGIOSIDADE E <i>COPING</i> NA PSICOLOGIA.....	12
5.2 ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE COMO ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E OS TIPOS DE <i>COPING</i> RELIGIOSO-ESPIRITUAL.....	14
5.3 IMPLICAÇÕES DA ESPIRITUALIDADE E DA RELIGIOSIDADE NA PRÁTICA CLÍNICA EM PSICOLOGIA.....	15
5.5 PROPOSTA DE INCLUSÃO DA TEMÁTICA DA ESPIRITUALIDADE E DA RELIGIOSIDADE COMO COMPONENTE CURRICULAR NOS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA.....	18
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

O sofrimento psíquico tem se tornado um dos principais desafios da contemporaneidade, afetando diferentes públicos e contextos. Quadros de ansiedade e depressão, por exemplo, apresentam índices cada vez mais elevados, impactando a qualidade de vida, o bem-estar e o desempenho acadêmico e profissional dos indivíduos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil ocupa uma das maiores taxas globais de ansiedade, afetando cerca de 9,3% da população, enquanto a prevalência de depressão ao longo da vida atinge 15,5% da população brasileira (Organização Mundial de Saúde, 2017; Ministério da Saúde, 2020).

Diante desse cenário, torna-se fundamental investigar estratégias de enfrentamento que possam auxiliar indivíduos na superação das adversidades. Nesse contexto, a espiritualidade e a religiosidade vêm sendo estudadas como fatores relevantes no enfrentamento de situações de sofrimento psíquico, favorecendo o desenvolvimento de resiliência, esperança e sentido de vida (Forti; Serbena; Scaduto, 2020).

Embora relacionadas, espiritualidade e religiosidade não são expressões sinônimas. A religiosidade refere-se a práticas institucionalizadas, dogmas e vínculos comunitários, enquanto a espiritualidade é mais ampla, caracterizada pela busca de sentido e transcendência, que pode ou não estar ligada a tradições religiosas (Coelho Júnior; Mahfoud, 2001). Viktor Frankl (1905-1997), precursor da logoterapia, reconhece a espiritualidade como dimensão central da existência, capaz de oferecer fundamentos para a superação do sofrimento (FRANKL, 1948/2017).

Reconhecendo a laicidade da psicologia, o Conselho Federal de Psicologia (CRP, 2012) afirma que espiritualidade e religiosidade são expressões legítimas da subjetividade humana, devendo ser consideradas com ética e respeito na prática clínica. Portanto, compreender como essas dimensões podem se configurar como estratégias de enfrentamento (*coping*) em contextos de sofrimento psíquico é um caminho relevante tanto para a teoria quanto para a prática psicológica.

Diante desse panorama, este trabalho tem como objetivo analisar de que maneira a espiritualidade e a religiosidade podem funcionar como estratégias de enfrentamento em situações de sofrimento psíquico, considerando suas definições, manifestações e implicações no campo da psicologia. Assim, a presente pesquisa pretende oferecer um panorama teórico que auxilie na compreensão crítica e

fundamentada desses fenômenos, ampliando o diálogo entre ciência psicológica e processos subjetivos relacionados ao sentido e transcendência.

O conceito de estresse tornou-se central na compreensão do sofrimento psíquico dentro da Psicologia e das Ciências da Saúde. Hans Selye, fisiologista austro-húngaro considerado o “pai do estresse moderno”, foi o primeiro a sistematizar o termo na década de 1930. Para Selye (1956), o estresse corresponde a uma resposta inespecífica do organismo frente a demandas internas ou externas, caracterizada por alterações fisiológicas, emocionais e comportamentais. Embora seja uma reação natural e adaptativa, o estresse prolongado ou intenso pode ultrapassar a capacidade de autorregulação do indivíduo, contribuindo para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, esgotamento emocional e transtornos psicossomáticos.

Associado ao estresse, o conceito de *coping* — ou estratégias de enfrentamento — foi introduzido por Lazarus e Folkman (1984), que o definem como esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo indivíduo para manejar demandas avaliadas como excedentes ou desgastantes em relação aos seus recursos pessoais. O coping não se refere apenas à eliminação do estressor, mas também à regulação emocional, reorganização interna e busca de sentido diante das adversidades. Desse modo, a capacidade de utilizar estratégias adaptativas de enfrentamento desempenha papel importante tanto na prevenção quanto na mitigação de transtornos mentais. Estratégias eficazes de coping atuam como fatores de proteção, enquanto estratégias desadaptativas podem intensificar o sofrimento psíquico, gerar vulnerabilidade emocional e prejudicar a saúde mental.

Autores contemporâneos apontam que a espiritualidade e a religiosidade podem funcionar como modalidades específicas de coping, oferecendo suporte emocional, pertencimento, esperança e ressignificação do sofrimento (Pargament, 1997). Entretanto, o uso dessas dimensões como recurso de enfrentamento não é recente na Psicologia. William James, considerado um dos fundadores da Psicologia moderna, foi um dos primeiros autores a investigar sistematicamente a experiência espiritual e religiosa como fenômeno psicológico, especialmente por meio da obra *Variedades da Experiência Religiosa* (1902/2013). A partir dele, estudos sobre espiritualidade ganharam espaço progressivo na Psicologia, sendo desenvolvidos posteriormente por pesquisadores como Carl Jung, Gordon Allport, Kenneth Pargament e Viktor Frankl.

Por fim, para possibilitar uma análise clara e aprofundada do tema, este trabalho está estruturado em quatro capítulos principais. O Capítulo 5.1 apresenta os fundamentos conceituais de espiritualidade, religiosidade e *coping* na psicologia, discutindo suas definições, distinções e desenvolvimento histórico; o Capítulo 5.2 aprofunda a discussão sobre como espiritualidade e religiosidade atuam como estratégias de enfrentamento, destacando tanto os tipos de *coping* religioso-espiritual quanto seus efeitos positivos e negativos no bem-estar psicológico e na regulação emocional; o Capítulo 5.3 aborda as implicações clínicas da integração da espiritualidade e religiosidade na prática psicológica, discutindo intervenções possíveis, cuidados éticos, potenciais benefícios e riscos, bem como a importância da sensibilidade cultural; e, finalmente, o Capítulo 5.4 discute a relevância da inclusão da temática da espiritualidade e religiosidade na formação em Psicologia, apresentando argumentos teóricos, pedagógicos e éticos para sua inserção nos currículos de graduação.

Essa organização busca oferecer uma compreensão abrangente, crítica e fundamentada sobre a relação entre espiritualidade, religiosidade, *coping* e saúde mental, articulando teoria, evidências empíricas e implicações práticas para a psicologia contemporânea.

2 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema fundamenta-se na crescente relevância da religião e da espiritualidade na promoção da saúde mental e na experiência humana diante de situações de sofrimento psíquico. Estudos recentes indicam que crenças e práticas religiosas e espirituais podem atuar como fatores de proteção, favorecendo resiliência, esperança, percepção de sentido e qualidade de vida, enquanto, em determinados contextos, podem também representar fontes de conflito ou sofrimento emocional. Dessa forma, compreender a relação entre religião, espiritualidade e bem-estar psicológico torna-se essencial para o desenvolvimento de práticas clínicas mais sensíveis e eficazes.

Este trabalho justifica-se pela necessidade de investigar, a partir de literatura nacional e internacional, como a religião e a espiritualidade influenciam a saúde mental, seja promovendo estratégias de enfrentamento adaptativo ou, em casos específicos, contribuindo para a vulnerabilidade emocional. O interesse por essa temática surge da constatação de que, em situações de crise, perdas ou adversidades, muitos indivíduos recorrem a dimensões espirituais ou religiosas como recurso de apoio, sentido e estrutura existencial.

Do ponto de vista social e clínico, esta pesquisa busca fornecer subsídios que contribuam para práticas psicológicas mais inclusivas, respeitosas e culturalmente sensíveis, reconhecendo a diversidade de experiências espirituais e religiosas. Além disso, o estudo pretende agregar à produção científica evidências sobre os mecanismos pelos quais a religião e a espiritualidade podem influenciar positivamente ou negativamente o funcionamento psicológico, auxiliando profissionais de saúde mental na identificação e potencialização de estratégias de *coping* adaptativo.

Sob a perspectiva científica, a relevância do trabalho reside em contribuir para um campo em expansão, no qual a religião e a espiritualidade são progressivamente reconhecidas como dimensões significativas na compreensão da saúde mental. A partir da revisão bibliográfica, pretende-se analisar criticamente as evidências sobre os impactos positivos e negativos dessas dimensões, ampliando a compreensão sobre seu papel no enfrentamento do sofrimento psíquico e nas intervenções psicológicas.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivos gerais

Analisar o papel da espiritualidade e da religiosidade como estratégias de enfrentamento em situações de sofrimento psíquico.

3.2 Objetivos específicos

a) Compreender os conceitos e a relação de espiritualidade, religiosidade e *coping* no campo da psicologia.

b) Investigar de que forma a espiritualidade e a religiosidade atuam como estratégias de enfrentamento, destacando os tipos de *coping* religioso-espiritual; e os efeitos no bem-estar psicológico e na regulação emocional.

d) Discutir as implicações do uso da espiritualidade e da religiosidade no contexto da prática clínica em psicologia.

e) Proposta de inclusão da temática da espiritualidade e da religiosidade como componente curricular nos cursos de graduação em psicologia.

4 MÉTODO

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão de literatura narrativa, de caráter qualitativo e exploratório. Esse método possibilitou reunir, analisar e interpretar produções acadêmicas recentes acerca da relação entre espiritualidade, religiosidade e *coping* em situações de sofrimento psíquico.

A coleta de dados foi realizada em bases como SciELO, PubMed, PePSIC e Google Scholar. Os descritores utilizados incluíram: “espiritualidade”, “religiosidade”, “*coping*”, “enfrentamento” e “sofrimento psíquico”. Após a seleção, foi realizada leitura crítica e análise interpretativa dos materiais, buscando identificar convergências, divergências e contribuições relevantes para a compreensão do tema.

A partir da análise do material selecionado, os resultados e a discussão serão apresentados a seguir, organizados conforme os objetivos específicos previamente delineados. Essa estrutura permite uma exposição coerente e sistemática das principais contribuições encontradas na literatura, favorecendo a compreensão integrada dos conceitos, processos e implicações relacionados à espiritualidade, religiosidade e *coping* em situações de sofrimento psíquico.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos a partir da revisão de literatura realizada. Os temas foram organizados em eixos que dialogam diretamente com os objetivos específicos do estudo, possibilitando uma análise

integrada dos conceitos, funções e implicações da espiritualidade e da religiosidade no contexto do sofrimento psíquico.

5.1 Espiritualidade, religiosidade e *coping* na psicologia

A espiritualidade constitui uma dimensão central da experiência humana, caracterizada pela busca de sentido, propósito e transcendência. Como pontuado, diferentemente da religiosidade, que envolve práticas, rituais e instituições organizadas, a espiritualidade configura uma vivência subjetiva e pessoal, podendo ou não estar vinculada a tradições religiosas específicas (Coelho Júnior; Mahfoud, 2001). A literatura indica que a espiritualidade promove processos de reflexão existencial porque estimula o indivíduo a questionar o sentido da vida, suas escolhas e seus valores pessoais, o que contribui para maior clareza interna e autoconhecimento. Esse processo reflexivo amplia a capacidade de identificar emoções, interpretar experiências difíceis e reorganizar expectativas, favorecendo a regulação emocional. Além disso, práticas espirituais — como meditação, oração, contemplação ou participação em rituais — costumam envolver momentos de introspecção e conexão com valores percebidos como profundos ou transcendentais, o que reforça a sensação de propósito e direção na vida (Koenig; VanderWeele; Peteet, 2023).

Estudos recentes evidenciam que a espiritualidade, quando mobilizada conscientemente, atua como recurso interno de *coping*, favorecendo adaptação, resiliência e regulação emocional frente a situações adversas (Pargament; Koenig; Perez, 2000; Santos et al, 2020). Historicamente, a Psicologia passou de uma compreensão restrita e descritiva da religiosidade — limitada à observação de comportamentos religiosos formais — para perspectivas integrativas que buscam compreender como espiritualidade e religiosidade afetam emoções, saúde mental e enfrentamento. Autores contemporâneos destacam que essa mudança permitiu diferenciar com maior precisão efeitos positivos, como esperança, ressignificação e senso de pertencimento, de efeitos potencialmente prejudiciais, como culpa religiosa, punição divina e conflitos espirituais. Essa evolução também reforçou a importância de avaliar cada caso individualmente, considerando o contexto cultural, subjetivo e clínico do indivíduo, reconhecendo que espiritualidade e religiosidade não são universalmente benéficas ou prejudiciais, mas dependem da forma como são

vivenciadas (Forti; Serbena; Scaduto, 2020; Pargament; Exline, 2022). Essa evolução permitiu diferenciar efeitos construtivos e potencialmente prejudiciais, reforçando a necessidade de análises individualizadas e contextualizadas na prática clínica (Pargament; Exline, 2022).

Já a religiosidade compreende crenças, práticas e rituais vinculados a tradições ou instituições religiosas, manifestando-se na participação em cultos, observância de doutrinas e compartilhamento de valores comunitários (Coelho Júnior; Mahfoud, 2001). Além de recursos internos, a religiosidade oferece suporte social porque as comunidades religiosas funcionam como redes de apoio emocional, prático e espiritual. A participação em grupos, cultos e rituais cria oportunidades de convivência e solidariedade, reduzindo sentimentos de isolamento e fortalecendo vínculos interpessoais. Esse senso de pertencimento favorece a segurança emocional, amplia o acesso a ajuda em situações de crise e promove a percepção de não estar sozinho diante do sofrimento. Ademais, práticas e rituais coletivos oferecem estruturas previsíveis de enfrentamento; como orações, aconselhamento pastoral, apoio comunitário e rituais de passagem, que ajudam o indivíduo a organizar sua experiência interna e dar sentido a eventos estressantes (Frankl, 1986/2014; Koenig, 2012). A combinação de recursos internos da espiritualidade com suporte externo da religiosidade fortalece a capacidade de enfrentamento, favorecendo estabilidade emocional e adaptação, contribuindo para a regulação do estresse e promoção do bem-estar psicológico (Pargament; Exline, 2022).

O conceito de *coping*, definido por Lazarus e Folkman (1984), refere-se a esforços cognitivos e comportamentais destinados a manejar situações percebidas como estressantes, visando reduzir seu impacto e restabelecer o equilíbrio emocional. Nesse contexto, espiritualidade e religiosidade constituem modalidades específicas de *coping*, denominadas *coping* religioso-espiritual (Pargament, 1997), que podem apresentar caráter construtivo ou disfuncional.

Fatores individuais e contextuais modulam a forma como espiritualidade e religiosidade são utilizadas no enfrentamento. Por exemplo, o gênero influencia o uso do *coping*, sendo observado que mulheres tendem a envolver-se mais em práticas espirituais e religiosas, e a obter benefícios maiores em termos de apoio emocional e regulação afetiva. A idade também exerce impacto: idosos, por terem vivências acumuladas e maior contato com questões existenciais, costumam recorrer mais à religiosidade como fonte de conforto, continuidade e sentido. Aspectos culturais

moldam crenças sobre controle (interno ou externo), atribuição de significado e expectativas sobre intervenção divina, influenciando se o *coping* será ativo, passivo, positivo ou negativo. A situação clínica, como presença de doença crônica ou sofrimento intenso, pode intensificar a busca por práticas espirituais como forma de reduzir incertezas, ansiedade e medo. Experiências prévias com a fé, como vivências positivas de acolhimento, ou negativas de punição influenciam diretamente a eficácia do *coping* religioso-espiritual, tornando-o adaptativo ou disfuncional (Silva et al., 2025). Diferenças culturais influenciam percepções de controle, atribuição de significado e expectativas diante das práticas espirituais. Por exemplo, indivíduos de culturas latino-americanas, fortemente marcadas por tradições religiosas, tendem a interpretar eventos estressantes como parte de um plano maior ou como oportunidade de crescimento pessoal, o que favorece *coping* positivo. Já em culturas orientais, como em algumas tradições budistas, o sofrimento é frequentemente compreendido como parte do ciclo natural da vida, o que leva ao uso de práticas meditativas e maior foco na aceitação e na regulação interna. Esses contrastes ilustram como crenças culturais moldam a forma de enfrentar o sofrimento e reforçam a necessidade de abordagens clínicas sensíveis ao contexto (Koenig; VanderWeele; Peteet, 2023).

A compreensão conceitual de espiritualidade, religiosidade e *coping* estabelece a base para o próximo subcapítulo, que detalham os tipos de *coping* religioso-espiritual, seus mecanismos de ação e evidências sobre sua eficácia em situações de sofrimento psíquico.

5.2 Espiritualidade e Religiosidade como estratégias de enfrentamento e os tipos de *coping* religioso-espiritual

A análise sobre religiosidade, espiritualidade e estratégias de *coping* evidencia que esses construtos desempenham um papel relevante no enfrentamento de situações estressoras e no cuidado com a saúde mental. Tanto a literatura nacional quanto internacional aponta que experiências espirituais e práticas religiosas podem funcionar como importantes recursos subjetivos, auxiliando indivíduos a atribuir significado a eventos adversos, a fortalecer sentimentos de esperança e a mobilizar redes de apoio social e comunitário. Esses fatores, quando presentes, tendem a ser associados a melhores indicadores de bem-estar psicológico e redução de sintomas emocionais.

Entretanto, a produção científica também demonstra que esse processo não é unicamente protetivo. Estudos indicam que a religiosidade e a espiritualidade podem, em alguns casos, operar como formas negativas de *coping*, especialmente quando expressas por meio de interpretações punitivas, sentimentos de abandono espiritual, conflitos religiosos internos ou experiências de estigma dentro de comunidades de fé. Esse tipo de *coping* religioso negativo está associado a maiores níveis de angústia emocional, ansiedade, sintomas depressivos e pior adaptação ao estresse, reforçando a importância de compreender a complexidade dessas manifestações. Dessa forma, observa-se que a religiosidade e a espiritualidade não podem ser entendidas como elementos homogêneos, mas como dimensões multifacetadas que variam de acordo com a forma como são vividas subjetivamente. Quando mobilizadas como fontes de conexão, esperança, autoestima e suporte social, tendem a contribuir positivamente para o equilíbrio emocional. Por outro lado, quando vinculadas a culpa, medo, rigidez doutrinária ou percepção de punição divina, podem intensificar o sofrimento psíquico e dificultar processos adaptativos.

Em síntese, compreender R/E como possíveis estratégias de *coping* — tanto positivas quanto negativas — amplia o olhar clínico e acadêmico para a diversidade de maneiras com que indivíduos lidam com desafios psicológicos. Essa perspectiva reforça a necessidade de que futuros estudos e práticas profissionais considerem tais nuances, permitindo intervenções mais sensíveis às crenças, recursos internos e contextos culturais das pessoas. Assim, a articulação entre religiosidade, espiritualidade e saúde mental emerge não como uma relação linear, mas como um campo dinâmico, que exige escuta qualificada, análise crítica e compreensão ampliada das múltiplas dimensões que atravessam a experiência humana.

5.3 Implicações da espiritualidade e da religiosidade na prática clínica em psicologia

A espiritualidade e a religiosidade constituem dimensões relevantes da experiência humana e, quando presentes na vivência do paciente, podem influenciar significativamente os processos de adoecimento, enfrentamento e recuperação no contexto clínico. Na prática psicológica, a consideração dessas dimensões deve ocorrer de forma ética, fundamentada em evidências e culturalmente sensível, respeitando a autonomia do paciente, a diversidade de crenças e a laicidade da ciência psicológica. O Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2018) orienta que a

espiritualidade pode ser acolhida como recurso subjetivo legítimo, desde que não haja imposição de crenças pessoais por parte do profissional.

No contexto clínico, o psicólogo atua identificando os recursos internos e externos mobilizados pelo paciente diante de situações adversas. Entre os recursos internos destacam-se crenças pessoais, reflexão existencial, práticas meditativas e oração reflexiva, enquanto os recursos externos envolvem participação em comunidades religiosas, rituais coletivos, redes de apoio social e referenciais éticos provenientes de tradições espirituais. A articulação desses recursos pode favorecer resiliência, percepção de controle, autorregulação emocional e bem-estar psicológico, contribuindo para estratégias de enfrentamento mais adaptativas (Lucchetti; Koenig; Lucchetti, 2021).

O *coping* religioso-espiritual apresenta impactos distintos sobre a saúde mental, a depender da forma como é utilizado. Estratégias positivas, como a busca de sentido, o engajamento comunitário, a oração construtiva e a meditação, associam-se à redução de sintomas ansiosos e depressivos, maior esperança, fortalecimento da autoeficácia e ampliação do sentido de vida (Pargament, 2007; Koenig, 2012; Graça; Brandão, 2024). Em contrapartida, estratégias negativas — caracterizadas por sentimento de culpa religiosa excessiva, percepção de punição divina, vivências de abandono espiritual ou conflitos com a comunidade religiosa — podem intensificar o sofrimento psicológico, dificultar a adaptação e comprometer a adesão ao tratamento (Exline; Rose, 2013; Fitchett et al., 2020; Esperandio; Souza, 2023).

Dessa forma, a prática clínica deve ser capaz de identificar estratégias adaptativas e disfuncionais, oferecendo intervenções que potencializem os efeitos positivos e minimizem impactos negativos. Por exemplo, um paciente que interpreta um transtorno mental como punição divina pode apresentar aumento de culpa, desesperança e resistência ao tratamento. Nesse caso, o psicólogo pode trabalhar a ressignificação dessa crença, favorecendo uma compreensão mais acolhedora e funcional da espiritualidade, ao mesmo tempo em que valida a importância da fé para o paciente. Já quando a espiritualidade se configura como fonte de apoio, esperança e sentido, o profissional pode estimular sua integração como recurso de enfrentamento, fortalecendo a adesão terapêutica e a regulação emocional.

Considerando a diversidade cultural e religiosa do contexto brasileiro, torna-se fundamental que o psicólogo adote uma postura sensível às particularidades individuais e coletivas dos pacientes. Diferentes tradições espirituais oferecem

práticas e significados que podem contribuir para suporte emocional, coesão social e ressignificação de experiências adversas, sendo necessário adaptar as intervenções ao contexto cultural, geracional e subjetivo de cada indivíduo (Santos et al., 2020).

Os aspectos éticos da atuação clínica são centrais nesse processo. O psicólogo deve evitar confundir a prática profissional com práticas religiosas, bem como impor valores ou crenças pessoais. Em situações que envolvem *coping* religioso-espiritual negativo intenso ou conflitos religiosos complexos, pode ser indicado o encaminhamento para outros profissionais, como capelania hospitalar ou psicólogos com formação específica na interface entre espiritualidade e saúde mental, favorecendo um cuidado integral e interdisciplinar (American Psychological Association, 2017; Conselho Federal de Psicologia, 2023).

Além disso, programas de capacitação em espiritualidade e saúde mental têm demonstrado ampliar a competência profissional, reduzir o desconforto na abordagem do tema e fortalecer a aliança terapêutica. Psicólogos capacitados mostram-se mais aptos a conduzir intervenções éticas, individualizadas e culturalmente sensíveis, promovendo estratégias de *coping* adaptativo, resiliência e suporte social (Santos et al., 2020).

A prática clínica pode incorporar técnicas como reflexão existencial, ressignificação cognitiva, meditação guiada e discussões sobre sentido de vida, sempre considerando os valores do paciente. Essas intervenções não apenas auxiliam no enfrentamento de situações adversas, mas também atuam de forma preventiva, fortalecendo a resiliência e o bem-estar subjetivo. Evidências indicam que pacientes engajados em práticas espirituais ou comunitárias apresentam maior adesão ao tratamento e melhor capacidade de lidar com eventos estressantes (Koenig; VanderWeele; Peteet, 2023).

Nesse sentido, abordagens como a psicologia positiva e a logoterapia contribuem para a compreensão da espiritualidade como recurso de enfrentamento, ao enfatizarem forças de caráter, construção de significado e percepção de propósito como elementos centrais na transformação do sofrimento em possibilidade de crescimento pessoal (Frankl, 1986/2014).

Assim, o reconhecimento ético e fundamentado da espiritualidade e da religiosidade na prática clínica amplia a compreensão do sujeito, fortalece estratégias adaptativas de enfrentamento e contribui para a promoção da saúde mental, consolidando seu papel relevante na prática psicológica contemporânea.

5.4 Proposta de inclusão da temática da espiritualidade e da religiosidade como componente curricular nos cursos de graduação em Psicologia

A inclusão da espiritualidade e da religiosidade (R/E) na formação em Psicologia tem se mostrado cada vez mais pertinente diante das demandas contemporâneas da prática profissional. Diversos contextos de atuação — clínicos, sociais, comunitários e institucionais — evidenciam que essas dimensões fazem parte da experiência subjetiva de muitos indivíduos, influenciando processos de adoecimento, enfrentamento, construção de sentido e cuidado em saúde mental. No entanto, estudos indicam que a abordagem da R/E nos cursos de graduação em Psicologia ainda ocorre de forma insuficiente, fragmentada ou inexistente, o que limita a preparação dos futuros profissionais para lidar com essas demandas de maneira ética, técnica e culturalmente sensível (CAVALHEIRO; FALCKE, 2014; DE FREITAS; PIASSON, 2016).

Pesquisas com estudantes de Psicologia revelam inseguranças, ambivalências e lacunas conceituais quando a temática emerge em atendimentos clínicos ou estágios supervisionados. Embora muitos reconheçam a relevância da espiritualidade na vida dos pacientes, relatam dificuldades em abordá-la sem receio de ultrapassar limites éticos ou de comprometer a cientificidade da prática psicológica (PEREIRA; HOLANDA, 2016). Ademais, narrativas formativas que reforçam uma oposição rígida entre ciência e religião tendem a dificultar a construção de uma prática profissional culturalmente informada e sensível à diversidade (EGG-SERRA; HOLANDA, 2022).

Diante desse cenário, a literatura aponta que a inclusão estruturada da temática da espiritualidade e da religiosidade na graduação em Psicologia é viável e formativamente relevante. Essa inclusão pode ocorrer por meio de disciplinas específicas, optativas ou obrigatórias, voltadas à interface entre espiritualidade, religiosidade e saúde mental, abordando fundamentos teóricos, evidências empíricas, aspectos éticos e possibilidades de intervenção. Experiências pedagógicas nesse sentido têm demonstrado potencial para ampliar o repertório conceitual dos estudantes e desenvolver competências clínicas relacionadas ao acolhimento da diversidade religiosa e espiritual, sem reducionismos ou proselitismo (Da Cunha; Scorsolini-Comin, 2019).

Além das disciplinas específicas, a temática pode ser abordada de forma transversal ao longo do curso, integrando-se a componentes curriculares como

Psicologia da Saúde, Psicologia Social, Psicopatologia, Psicologia Comunitária e Ética Profissional. Nesses espaços, a espiritualidade pode ser discutida enquanto fenômeno psicológico, cultural e social, favorecendo a compreensão de seu papel nos processos de sofrimento, enfrentamento, terminalidade da vida, cuidado comunitário e promoção da saúde. Tal integração contribui para uma formação mais contextualizada e alinhada às demandas reais da prática profissional (Aguiar; Silva, 2021; Da Silva Oliveira; Gaia; Scorsolini-Comin, 2022).

A proposta de inclusão da R/E na formação em Psicologia também se alinha à noção de competência cultural, amplamente discutida nas diretrizes internacionais da profissão. Trabalhar a espiritualidade e a religiosidade como competência cultural implica capacitar o estudante para reconhecer, compreender e intervir considerando os sistemas de crenças, valores e práticas simbólicas dos indivíduos, sem adesão pessoal a tais crenças. Trata-se de desenvolver habilidades de escuta qualificada, análise crítica e tomada de decisão ética frente a demandas que envolvem a dimensão espiritual da experiência humana (Cafezeiro et al., 2023).

Por fim, a literatura recente indica que a formação em espiritualidade e religiosidade não deve se restringir ao ensino teórico, mas articular-se aos eixos da pesquisa e da extensão universitária. Projetos de extensão, estágios e experiências em serviços de saúde e contextos comunitários possibilitam vivências práticas que ampliam a compreensão do papel da espiritualidade no cotidiano dos usuários, enquanto a produção científica fortalece o embasamento crítico e ético da atuação profissional (Viana; Pereira, 2024). Assim, a incorporação da temática da espiritualidade e da religiosidade como componente curricular — seja de forma específica ou transversal — configura-se como elemento essencial para uma formação psicológica ética, abrangente e sintonizada com as demandas contemporâneas da sociedade (Oliveira et al., 2019).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho permitiu analisar de forma integrada o papel da espiritualidade e da religiosidade como estratégias de enfrentamento em situações de sofrimento psíquico, evidenciando que essas dimensões exercem influência significativa sobre o bem-estar psicológico, a regulação emocional e os processos de adaptação frente a adversidades. A revisão da literatura demonstrou que espiritualidade e religiosidade podem atuar tanto como recursos protetivos quanto

como fatores de vulnerabilidade, a depender da forma como são vivenciadas subjetivamente.

Os achados indicam que estratégias de *coping* religioso-espiritual positivo — como oração construtiva, meditação, reflexão existencial, busca de sentido e engajamento comunitário — estão associadas a maiores níveis de resiliência, esperança, percepção de controle e qualidade de vida. Por outro lado, estratégias de *coping* negativo, caracterizadas por culpa religiosa excessiva, percepção de punição divina, abandono espiritual ou conflitos com comunidades religiosas, tendem a intensificar sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento emocional, reforçando a necessidade de uma avaliação clínica cuidadosa e contextualizada.

Ao longo do trabalho, também foi possível identificar evidências neuropsicológicas e psicofisiológicas que sustentam os efeitos das práticas espirituais e religiosas sobre a regulação emocional, como a modulação de regiões cerebrais associadas ao controle emocional, a redução de marcadores de estresse e o fortalecimento de respostas adaptativas do organismo. Esses achados contribuem para o reconhecimento da espiritualidade como fenômeno legítimo de investigação científica no campo da Psicologia, afastando concepções reducionistas ou dicotômicas entre ciência e experiência espiritual.

No âmbito da prática clínica, os resultados apontam que a integração ética, sensível e fundamentada da espiritualidade e da religiosidade amplia o repertório interventivo do psicólogo, favorecendo uma compreensão mais integral do sujeito. Reconhecer essas dimensões como possíveis recursos de enfrentamento implica respeitar a laicidade da Psicologia, a autonomia do paciente e a diversidade cultural, evitando imposições de crenças e diferenciando claramente a atuação psicológica de práticas religiosas. Dessa forma, a espiritualidade pode ser acolhida como elemento significativo da experiência subjetiva, quando pertinente à demanda do paciente.

A análise realizada também evidenciou lacunas importantes na formação acadêmica em Psicologia no que se refere à abordagem da espiritualidade e da religiosidade. A literatura revisada aponta que a inclusão desses conteúdos na graduação — seja por meio de disciplinas específicas, seja de forma transversal aos diferentes componentes curriculares, estágios e projetos de extensão — contribui para o desenvolvimento de competências éticas, culturais e clínicas essenciais à prática profissional contemporânea. Assim, a inserção da temática na formação em

Psicologia mostra-se pertinente não apenas do ponto de vista teórico, mas também como resposta às demandas reais dos contextos de atuação profissional.

Considerando que o estudo do *coping* religioso-espiritual constitui um campo em expansão, este trabalho aponta a necessidade de novas pesquisas empíricas que aprofundem a compreensão dessa relação. Destacam-se, por exemplo, investigações que analisem o impacto do *coping* religioso-espiritual em populações clínicas específicas, como pessoas com transtornos de ansiedade, depressão, doenças crônicas ou em cuidados paliativos. Estudos longitudinais que acompanhem o uso da espiritualidade ao longo do tratamento psicológico também podem contribuir para compreender seus efeitos a médio e longo prazo.

Além disso, pesquisas que explorem diferenças culturais, geracionais e de gênero no uso da espiritualidade e da religiosidade como estratégias de enfrentamento podem ampliar a sensibilidade cultural das intervenções psicológicas. Outro campo promissor refere-se à avaliação de intervenções psicoterapêuticas integradas, que incluam, de forma ética e estruturada, práticas como reflexão existencial, ressignificação cognitiva e discussões sobre sentido de vida, investigando seus impactos na adesão ao tratamento e na regulação emocional.

Por fim, estudos voltados à formação em Psicologia, avaliando os efeitos da inclusão da temática da espiritualidade e da religiosidade nos currículos sobre a segurança profissional, a competência clínica e a qualidade da escuta dos futuros psicólogos, mostram-se fundamentais para consolidar essa área como componente legítimo da formação acadêmica.

Dessa forma, conclui-se que a espiritualidade e a religiosidade, quando compreendidas de maneira crítica, contextualizada e ética, constituem dimensões relevantes para a Psicologia contemporânea, contribuindo tanto para o avanço do conhecimento científico quanto para o aprimoramento da prática clínica e da formação profissional.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, B. F.; SILVA, J. P. Psicologia, espiritualidade/religiosidade e cuidados paliativos: uma revisão integrativa. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 1, p. 158-167, 2021.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Ethical principles of psychologists and code of conduct**. Washington, DC: APA, 2017.
- ANO, G. G.; VASCONCELLES, E. B. Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**, v. 61, n. 4, p. 461-480, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental no Brasil: dados epidemiológicos e impacto**. Brasília, 2020.
- BALDWIN, P. R. et al. Neural correlates of healing prayers, depression and traumatic memories: a preliminary study. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 27, p. 123–129, 2016.
- CAFEZEIRO, A. S. et al. O papel da religiosidade/espiritualidade enquanto competência cultural na prática clínica do psicólogo. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 43, n. 105, p. 155-167, 2023.
- CAVALHEIRO, C. M. F.; FALCKE, D. Espiritualidade na formação acadêmica em psicologia no Rio Grande do Sul. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 31, p. 35-44, 2014.
- COELHO JÚNIOR, A. C.; MAHFOUD, M. As dimensões espiritual e religiosa da experiência humana: distinções e inter-relações na obra de Viktor Frankl. **Psicologia USP**, v. 12, n. 2, 2001.
- COELHO JÚNIOR, A. G.; MAHFOUD, M. Espiritualidade e religiosidade: uma distinção necessária. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 17, n. 1, p. 43-51, 2001.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 7, de 6 de abril de 2023**: estabelece normas para o exercício profissional em relação ao caráter laico da prática psicológica. Brasília: CFP, 2023.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 010/2012**: estabelece normas de atuação para os psicólogos em relação à religiosidade, espiritualidade e suas interfaces com a Psicologia. Brasília, 2012.
- DA CUNHA, V. F.; SCORSOLINI-COMIN, F. A religiosidade/espiritualidade (R/E) como componente curricular na graduação em Psicologia: relato de experiência. **Psicologia Revista**, v. 28, n. 1, p. 193-214, 2019.
- DA SILVA OLIVEIRA, A. C.; GAIA, R. S. P.; SCORSOLINI-COMIN, F. A. Religiosidade/Espiritualidade na atuação da Psicologia Social e Comunitária: relato de experiência. **Psicologia Revista**, v. 31, n. 1, p. 207-230, 2022.

DE FREITAS, M. H.; PIASSON, D. L. Religião, religiosidade e espiritualidade: repercussão na mídia e formação profissional em psicologia. **Esferas**, n. 8, 2016.

DE OLIVEIRA, L. P. et al. A formação acadêmica para a integração da religiosidade/espiritualidade na prática do psicólogo. **Psicologia Argumento**, v. 37, n. 96, p. 167-183, 2019.

EGG-SERRA, A. P.; HOLANDA, A. F. Narrativas sobre ciência e religião e seu impacto na formação em psicologia. **Revista Pistis & Praxis**, v. 14, n. 3, 2022.

ESPERANDIO, M. R. G.; SOUZA, C. F. B. A integração da dimensão espiritual no cuidado em saúde faz sentido? **Interações**, Belo Horizonte, v. 18, n. 2, p. 1-8, 2023.

EXLINE, J. J.; ROSE, E. D. Religious and spiritual struggles and mental health. **Journal of Clinical Psychology**, n. 2, p. 380-398, 2013.

FORTI, S.; SERBENA, C. A.; SCADUTO, A. A. Mensuração da espiritualidade/religiosidade em saúde no Brasil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, 2020.

FORTI, E. L.; SERBENA, C. A.; SCADUTO, A. C. Religiosidade e espiritualidade como estratégias de enfrentamento. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 26, n. 2, p. 233-243, 2020.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 35. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. (Obra original publicada em 1948).

GRAÇA, L.; BRANDÃO, T. Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. **Journal of Psychology and Theology**, v. 52, n. 3, p. 342-358, 2024.

HAVERKAMP, E. et al. The convergent neuroscience of Christian prayer and attachment relationships in the context of mental health: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, Sec. Cognitive Science, v. 16, 2025.

JAMES, W. **As variedades da experiência religiosa**. São Paulo: Martin Claret, 2013. (Obra original publicada em 1902).

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health: a review and update. **Advances in Mind-Body Medicine**, v. 29, n. 3, p. 19-26, 2015.

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. **ISRN Psychiatry**, v. 2012, p. 1-33, 2012.

KOENIG, H. G.; VANDERWEELE, T.; PETEET, J. R. **Handbook of Religion and Health**. 3. ed. New York: Oxford University Press, 2023.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer, 1984.

LEVIN, J. Religion and mental health: theory and research. **International Journal of Applied Psychoanalytic Studies**, 2010.

LUCCHETTI, G.; KOENIG, H. G.; LUCCHETTI, A. L. G. Espiritualidade, religiosidade e saúde mental: uma revisão das evidências científicas atuais. **World Journal of Clinical Cases**, v. 9, n. 26, p. 7620–7631, 2021.

MOURA, E. S. de et al. A Influência da Espiritualidade na Saúde Mental de Jovens e Adultos: uma Revisão Sistemática. **Revista PsicoFAE**, Curitiba, v. 12, n. 1, p. 52-64, 2023.

PARGAMENT, K. I. **The psychology of religion and coping: theory, research, practice**. New York: Guilford, 1997.

PARGAMENT, K. I. **Spiritually integrated psychotherapy: understanding and addressing the sacred**. New York: Guilford, 2007.

PARGAMENT, K. I.; EXLINE, J. J. **Working with Spiritual Struggles in Psychotherapy: From Research to Practice**. New York: Guilford Press, 2022.

PARGAMENT, K. I.; KOENIG, H. G.; PEREZ, L. M. The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. **Journal of Clinical Psychology**, v. 56, n. 4, p. 519–543, 2000.

PARK, C. L. Religion and meaning. In: PALOUTZIAN, R. F.; PARK, C. L. (org.). **Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality**. 2. ed. New York: The Guilford Press, p. 357–379, 2013.

PEREIRA, K. C. L.; HOLANDA, A. F. Espiritualidade e religiosidade para estudantes de psicologia: Ambivalências e expressões do vivido. **Revista Pistis & Praxis: Teologia e Pastoral**, v. 8, n. 2, p. 385-413, 2016.

RATHORE, M. et al. Functional connectivity of prefrontal cortex in various meditation techniques – a mini-review. **International Journal of Yoga**, v. 15, n. 3, p. 187–194, 2023.

SANTOS, C. R. S. et al. A influência da religião e suas práticas, mediadas pela personalidade, na atuação do indivíduo no contexto organizacional. **Revista AMAzônica**, v. 25, n. 2, p. 449–477, 2020.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: McGraw-Hill, 1956.

SILVA, R. C. F. et al. “IR À IGREJA OU À ACADEMIA?": Um estudo acerca do coping religioso no processo de envelhecimento do indivíduo. **Revista de Investigação Biomédica**, São Luís, v. 17, n. 1, p. 82-109, 2025.

SMITH, T. B.; McCULLOUGH, M. E.; POLL, J. Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. **Psychological Bulletin**, v. 129, n. 4, p. 614–636, 2003.

VIANA, L. F.; PEREIRA, B. S. Religiosidade e espiritualidade em unidades de saúde: relato de experiência de estágio básico na graduação em psicologia. **Psique – Relatos Acadêmicos**, v. 4, n. 5, 2024.

WORTMANN, J. H.; PARK, C. L. Religion/spirituality and change in meaning after bereavement: qualitative evidence for the meaning making model. **Journal of Loss and Trauma**, v. 14, n. 1, p. 17–34, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other common mental disorders**: global health estimates. Geneva: WHO, 2017.