

PSICOLOGIA DA RELIGIÃO: impactos da prática religiosa no bem-estar psicológico

PSYCHOLOGY OF RELIGION: impacts of religious practice on psychological well-being

Laura Carvalho da Silva¹ (Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-5305-4327>); Thalita Evelyn da Costa de Sousa¹ (Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-2550-5913>); Melina Serra Pereira² (Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6215-8255>); Rafisa Moscoso Lobato Rêgo² (Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-5988-0948>)³

¹Graduada do Curso de Psicologia. Universidade CEUMA. São Luís, Maranhão, Brasil.

²Docente do Curso de Psicologia. Universidade CEUMA. São Luís, Maranhão, Brasil

RESUMO

Introdução: Um dos temas estudados pela psicologia da religião é o impacto da prática religiosa no bem-estar psicológico. A religiosidade, além de fornecer suporte emocional e social, está frequentemente associada a uma melhor qualidade de vida, especialmente em contextos de sofrimento, como doenças graves e crises familiares. No entanto, a prática religiosa também pode gerar sentimentos negativos, como culpa e ansiedade, dependendo da interpretação das crenças. **Objetivo:** Discutir os impactos das práticas religiosas no bem-estar psicológico sob uma perspectiva histórica. **Materiais e Método:** Revisão integrativa da literatura, utilizando os descritores “Psicologia da Religião”, “bem-estar”, “religião e espiritualidade”, “psicoterapia” e “Brasil” nas plataformas Scielo e UpToDate, seguida pela Análise de Conteúdo de Bardin. **Resultados:** A pesquisa indica que a integração da dimensão espiritual no tratamento psicológico pode aumentar a eficácia terapêutica. Contudo, a escassez de estudos recentes e a falta de formação adequada são desafios. **Conclusão:** Considerar a dimensão espiritual como parte constitutiva da subjetividade implica reconhecer a pluralidade de vivências humanas que escapam aos modelos tradicionais de intervenção. Assim, pensar a Psicologia da Religião no contexto contemporâneo demanda não apenas novos olhares investigativos, mas também um compromisso ético com a escuta e o acolhimento de formas diversas de significado e transcendência.

Palavras-chave: Espiritualidade. Psicoterapia. Religiosidade. Saúde Mental.

ABSTRACT

Introduction: One of the topics explored by the psychology of religion is the impact of religious practice on psychological well-being. In addition to offering emotional and social support, religion is often associated with better quality of life, especially in contexts of suffering, such as serious illnesses and family crises. However, religious practice can also generate negative feelings, such as guilt and anxiety, depending on the interpretation of beliefs. **Objective:** To discuss the impacts of religious practices on psychological well-being from a historical perspective. **Materials and Methods:** Integrative literature review using the descriptors “Psychology of Religion,” “well-being,” “religion and

Autor correspondente:
Laura Carvalho da Silva
E-mail: psi.lauracarvalho@gmail.com
Fonte de financiamento: Própria
Parecer CEP: Não se aplica
Procedência: Não encomendada
Avaliação por pares:
Interna
Recebido em: 14/05/2025
Aprovado em: 29/05/2025

Como citar: Silva LC, Sousa TEC, Pereira MS, Rêgo RML. PSICOLOGIA DA RELIGIÃO: impactos da prática religiosa no bem-estar psicológico. RIB, 2021; n.01(vol.13): p.76- 82. doi: <https://doi.org/10.24863/rib.v13i1.600>



spirituality," "psychotherapy," and "Brazil" in the Scielo and UpToDate databases, followed by Bardin's Content Analysis. Results: The research indicates that integrating the spiritual dimension into psychological treatment can increase therapeutic effectiveness. However, the scarcity of recent studies and the lack of adequate professional training are ongoing challenges. Conclusion: Considering the spiritual dimension as a constitutive part of subjectivity implies recognizing the plurality of human experiences beyond traditional intervention models. Thus, approaching the Psychology of Religion in the contemporary context requires new investigative perspectives and an ethical commitment to listening to and welcoming diverse forms of meaning and transcendence.

Keywords: Spirituality. Psychotherapy. Religiosity. Mental Health.

INTRODUÇÃO

A religião provavelmente é a instituição mais antiga e duradoura na humanidade, tornando-se um objeto complexo quando é investigado, visto que é um fenômeno humano psicológico, antropológico, sociológico, teológico, filosófico, político e histórico, o que implica em impactos coletivos e individuais, uma vez que está imersa na cultura social⁵.

O contexto sociocultural da pós-modernidade apresenta desafios significativos para o entendimento da identidade e do bem-estar humano. A crescente independência e domínio proporcionados pela ciência e pela técnica têm levado muitos indivíduos a uma sensação de desamparo e ansiedade existencial, como discutido por Giddens⁶. Este sentimento de incerteza tem impulsionado uma busca por valores e significados além do material, frequentemente na forma de religiosidade e espiritualidade, fenômeno que Berger² descreve como um "rumor de anjos". Este fenômeno tem atraído atenção acadêmica crescente, devido às suas implicações para o bem-estar e a qualidade de vida, com a relação entre saúde e religiosidade/espiritualidade emergindo como um campo de estudo promissor, mas também controverso e desafiador¹¹.

A psicologia tem começado a explorar essa relação, focando na espiritualidade e na religiosidade como componentes da saúde mental e do bem-estar psicológico. Lancetti e Amarante⁸ propõem que a saúde mental deve ser entendida como uma "mente saudável", caracterizada por um movimento contínuo em busca de bem-estar e formas de vida que sustentem o sujeito diante das adversidades, ao invés de simplesmente como a ausência de doenças. Essa perspectiva alinha-se com a noção de "qualidade de vida", conforme discutido por Minayo, Hartz e Buss¹⁰, e abre espaço para considerar o papel da espiritualidade na saúde mental. Em 1988, a Organização Mundial da Saúde (OMS) integrou a dimensão

espiritual ao conceito multidimensional de saúde, reconhecendo que questões como o significado e o sentido da vida são fundamentais, independentemente de crenças ou práticas religiosas específicas¹⁷.

É crucial distinguir entre espiritualidade, religião e religiosidade para compreender melhor esses conceitos. A religião refere-se ao aspecto institucional e doutrinário das práticas religiosas, envolvendo crenças e ritos que visam um transcendente e oferecem salvação^{3,9}, sendo caracterizada por doutrinas, ritos, um sistema ético e uma comunidade de fiéis, variando ao longo do tempo e entre culturas. Por outro lado, a espiritualidade é um conceito mais amplo e pessoal, refere-se ao sentimento individual de conexão com o transcendente e à busca por significado e propósito na vida. Já a religiosidade pode ser compreendida como expressão subjetiva, podendo ser coletiva ou individual da busca por um sentido existencial, através da relação com o sagrado.

Portanto, enquanto a religião se manifesta como um sistema estruturado de crenças e práticas compartilhadas por uma comunidade, a espiritualidade é uma experiência pessoal e subjetiva que pode se manifestar de muitas formas, não necessariamente vinculadas a uma instituição ou doutrina específica. A compreensão dessas dimensões é essencial para explorar como a espiritualidade e a religiosidade contribuem para a saúde mental e a qualidade de vida, refletindo a complexidade da experiência humana na pós-modernidade.

Desse modo, essa pesquisa teve como objetivo geral discutir sobre os impactos das práticas religiosas no bem-estar psicológico, colocando na sua perspectiva de evolução histórica. Já como objetivo específico buscou-se investigar e comparar o papel da religiosidade e da espiritualidade em diversos contextos culturais e sociais, estudando como esses fatores são vivenciados e compreendidos em diferentes ambientes e como isso afeta o bem-estar e a saúde mental.

MATERIAL E MÉTODO

Foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema utilizando artigos científicos das seguintes bases de dado: Scielo e UpToDat, com artigos publicados entre 1997 e 2010. Os descritores utilizados na busca, de forma simples ou combinada, foram: “Psicologia da Religião”, “bem-estar”, “religião e espiritualidade”, “psicoterapia” e “Brasil”. Para a pesquisa dos artigos, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: Pesquisas em diferentes línguas, sendo elas: português, inglês e espanhol, que avaliavam os benefícios, impactos da prática religiosa saudável em diferentes grupos sociais e pesquisas que abarcavam as perspectivas de psicólogos de diferentes abordagens sobre a psicologia da religião em diferentes tempos históricos.

Os critérios de exclusão foram: artigos que não avaliassem o bem-estar proporcionado pelas práticas religiosas e artigos que avaliassem exclusivamente psicopatologias com conteúdo religioso.

A análise dos dados foi realizada por meio da Análise de Conteúdo de Bardin¹, uma abordagem sistemática e estruturada para analisar dados textuais. Os artigos encontrados foram utilizados para atender aos objetivos propostos e compreender as questões sociais relacionadas aos impactos das práticas religiosas no bem-estar psicológico.

RESULTADOS

No conjunto de artigos selecionados, foram identificados 12 estudos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, sendo posteriormente submetidos a um processo de síntese e extração de dados. Os trabalhos variaram em metodologia, predominando aqueles baseados em revisão de literatura.

Os resultados indicam que a relação entre espiritualidade/religiosidade e saúde mental tem sido amplamente investigada nas últimas décadas, demonstrando uma correlação positiva com indicadores de bem-estar psicológico¹⁴. Diversos estudos evidenciam que a religiosidade está associada a benefícios como maior aceitação, paz interior, autoconfiança e suporte emocional, sobretudo em situações de sofrimento intenso, como doenças graves, vícios e crises familiares⁴.

Os dados também mostram que a comunidade religiosa pode exercer um papel relevante como rede de apoio social e emocional, contribuindo significativamente para o cuidado dos indivíduos e suas famílias em contextos de adoecimento. Essa rede de suporte, frequentemente ampliada pelo envolvimento com grupos religiosos, fortalece o enfrentamento das adversidades⁷.

Estudos específicos destacam a religiosidade como um recurso complementar ao enfrentamento de doenças como o câncer de mama e transtornos mentais, sendo percebida por familiares como uma fonte de significado e conforto⁷. Além disso, em contextos de vulnerabilidade social, onde o acesso aos serviços de saúde é limitado, muitas pessoas recorrem à espiritualidade como forma de cuidado⁴.

DISCUSSÃO

Os achados da presente revisão reforçam a relevância da espiritualidade e da religiosidade como fatores importantes no enfrentamento de adversidades e na promoção do bem-estar psicológico. No entanto, ressalta-se a complexidade dessa relação. A depender da forma como as crenças são interpretadas e vivenciadas, a religiosidade pode também gerar sentimentos negativos, como culpa, medo e ansiedade¹⁶.

Essa ambivalência sugere que a dimensão espiritual deve ser compreendida a partir de uma perspectiva contextualizada, considerando os aspectos culturais, sociais e subjetivos envolvidos. A forma como os indivíduos experienciam sua fé influencia diretamente a maneira como enfrentam o sofrimento psíquico, podendo tanto favorecer o tratamento quanto dificultá-lo, caso haja conflitos entre crenças religiosas e abordagens terapêuticas^{12,13}.

Além disso, em populações vulneráveis, como aquelas em situação de pobreza e baixa escolaridade, práticas religiosas podem ser utilizadas de forma abusiva, ampliando o sofrimento e gerando resistência à busca por tratamentos convencionais¹⁵. Isso exige dos profissionais de saúde mental uma escuta qualificada, sensível às crenças e valores dos pacientes, de modo a integrar a espiritualidade de forma ética e construtiva no processo terapêutico.

Assim, discutir os impactos da religiosidade no campo da saúde mental implica não apenas reconhecer seus potenciais benefícios, mas também problematizar seus limites e possíveis efeitos adversos. A incorporação responsável da dimensão espiritual na prática clínica demanda formação adequada, abertura à diversidade religiosa e um compromisso ético com o cuidado integral do sujeito.

CONCLUSÃO

A análise das práticas religiosas e de espiritualidade revela um panorama multifacetado em relação ao seu impacto no bem-estar psicológico e na saúde mental. A revisão de literatura aponta que, na pós-modernidade, a religiosidade e a espiritualidade continuam a desempenhar papéis significativos na vida das pessoas, oferecendo suporte emocional, social e um sentido de propósito, particularmente em momentos de crise e adversidade. A conexão entre esses aspectos e a saúde mental é evidenciada por uma correlação positiva com indicadores de bem-estar, sugerindo que, quando vivenciada de maneira saudável, a religiosidade pode ser uma fonte valiosa de suporte psicológico e social.

Entretanto, a relação entre religião e saúde mental não é unidimensional. Embora a prática religiosa possa fornecer benefícios, como maior aceitação, paz interior e um sentido de comunidade, também pode apresentar desafios, como estresse, culpa e ansiedade, dependendo de como as crenças são interpretadas e aplicadas. A pesquisa demonstra que a integração da dimensão espiritual na prática clínica é crucial, sendo necessário que os profissionais de saúde mental adotem uma abordagem sensível e informada para lidar com as crenças e práticas dos pacientes. Isso não apenas pode melhorar a eficácia dos tratamentos, mas também fornecer um recurso poderoso para enfrentar e superar dificuldades.

Contudo, a falta de inclusão sistemática da psicologia da religião no currículo das faculdades de psicologia representa uma lacuna significativa na formação dos futuros profissionais. Muitas vezes, a

psicologia da religião não é abordada com a profundidade necessária, o que pode limitar a capacidade dos psicólogos em lidar e compreender a subjetividade espiritual dos pacientes de forma informada e sensível. Além disso, a escassez de estudos e artigos recentes sobre o tema demonstram a necessidade de mais pesquisas e uma maior produção acadêmica na área. Este déficit de investigação e formação pode restringir a compreensão e a aplicação prática dos conceitos relacionados à religiosidade e à espiritualidade no campo da saúde mental.

Portanto, para avançar na integração da dimensão espiritual no cuidado psicológico e melhorar o bem-estar dos indivíduos, é crucial não apenas preencher essa lacuna educacional, mas também incentivar a pesquisa contínua e atualizada sobre a psicologia da religião. A inclusão desses tópicos na formação acadêmica e o aumento da produção científica podem contribuir de forma significativa para uma prática psicológica mais completa e eficaz, que reconheça e valorize a complexidade da experiência humana em sua total singularidade

REFERÊNCIAS

1. Bardin, L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
2. Berger P. L. (1997). *Um rumor de anjos: a sociedade moderna e a redescoberta do sobrenatural*. Petrópolis: Ed. Vozes.
3. Boff, L (2006). *Espiritualidade: um caminho de transformação*. Rio de Janeiro: Sextante.
4. Dalgalarondo, P. (2007). Estudos sobre religião e saúde mental no Brasil: histórico e perspectivas atuais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(1), 25-33.
5. Dalgalarondo, P. (2008). *Religião, psicopatologia e saúde mental* Porto Alegre: Artmed.
6. Giddens, A. (2002). *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editores.
7. Hoffmann FS, Muller MC, Rubin R. A mulher com câncer de mama: apoio social e espiritualidade. *Mudanças*. 2006;14(2):143-50.
8. Lancetti, A., & Amarante, P. (2006). Saúde mental e saúde coletiva. In G. Campos et al. (Orgs), *Tratado de saúde coletiva* (pp. 615-634) São Paulo; Rio de Janeiro: Hucitec; Fiocruz.
9. Libanio, J. B. (2002). *A religião no início do milênio* São Paulo: Loyola.
10. Minayo, M. C. S., Hartz, Z. M. A., & Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência e Saúde Coletiva*.
11. Moreira-Almeida, A. (2007). Espiritualidade e saúde: passado e futuro de uma relação controversa e desafiadora. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(1), editorial.

12. Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiosidade e saúde mental: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*.
13. Moreira, M. I. B., & Andrade, A. N. (2003). Ouvindo loucos: construindo possibilidades de viver com autonomia. *Psicologia, Saúde e Doenças*.
14. Moreira-Almeida, A. (2009) *Espiritualidade & Saúde Mental: O desafio de reconhecer e integrar a espiritualidade no cuidado com nossos pacientes*.
15. Pargament, K.I. (2010) *Religion and Coping: The Current State of Knowledge*. In: S. Folkman (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Reino Unido: Oxford University Press, p. 269-288.
16. Stroppa A, Moreira-Almeida A. Religiosidade e saúde. In: Mauro Ivan Salgado & Gilson Freire, organizadores. *Saúde e Espiritualidade: uma nova visão da medicina*. Belo Horizonte: Inede; 2008. p. 427-43.
17. Volcan, S. M. A., Sousa, P. L. R., Mari, J. J., & Horta, B. L. (2003). Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. *Revista de Saúde Pública*.

Agradecimento

Agradecemos à Dra. Rafisa Moscoso Lobato Rêgo por todo auxílio prestado; sem você, este estudo não teria sido concluído. Agradecemos também ao Grupo de Estudo e Pesquisa em Psicologia Anomalística e Psicologia da Religião – GEPPA, sob sua coordenação.

Conflito de interesse

As autoras declaram não possuir qualquer conflito de interesse, direto ou indireto, relacionado ao desenvolvimento da pesquisa intitulada “Psicologia da Religião: Impactos da Prática Religiosa no Bem-estar Psicológico”.