



ESPIRITUALIDADE *e Saúde Mental*

Discentes: Marcelo Marques Cerri, Maria Luiza Cavalcanti Marques Gall Otero, Gabrielle Bittencourt, Gabriel Manhães, Rebeca Grassini Gomes de Carvalho, Maria Clara Cruz Lacerda Ritta, Roberta Mendonça de Medeiros, Pedro Augusto dos Santos Almeida



INTRODUÇÃO

A espiritualidade é uma dimensão presente em todas as pessoas e, historicamente, foi associada à religiosidade. Atualmente, é reconhecida como parte essencial do bem-estar e da saúde integral. Contribui para o equilíbrio emocional, a resiliência e o enfrentamento do estresse.

Profissionais de enfermagem, especialmente na Atenção Primária à Saúde, enfrentam altos níveis de estresse e sobrecarga. O cultivo da espiritualidade pode fortalecer a saúde mental, aumentar a satisfação no trabalho e aprimorar o cuidado prestado.



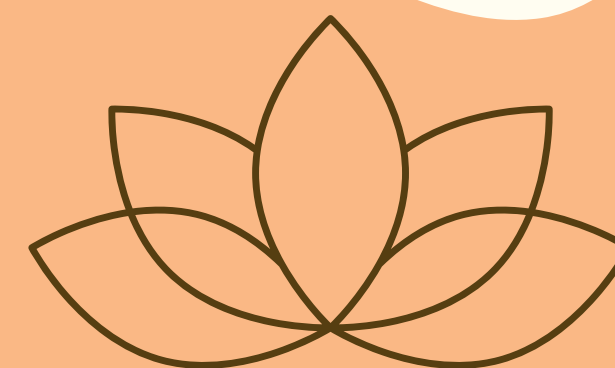


ESPIRITUALIDADE

O conceito de espiritualidade, embora não apresente consenso na literatura, é amplamente discutido e reconhecido como uma dimensão fundamental da vida humana, sendo inerente a uma religião específica.

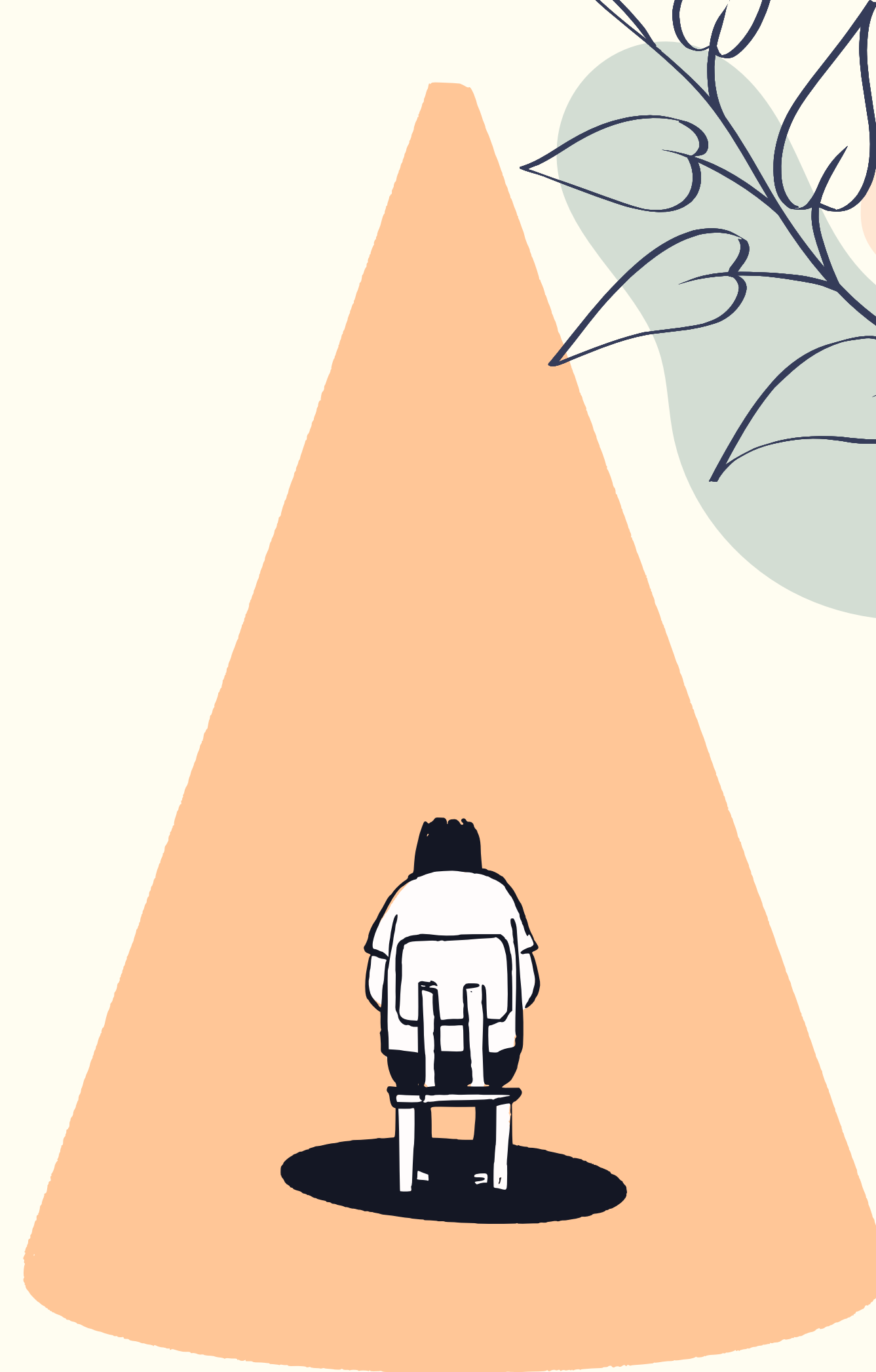
A espiritualidade é definida como a relação com o sagrado ou o transcendente (Deus, poder superior, realidade última), conforme proposto pelos pesquisadores Koenig, McCullough e Larson (2001). Muitos pesquisadores definem a espiritualidade como uma dimensão presente em todos os seres humanos, inerente à natureza humana, sendo uma busca pessoal por significado e propósito de vida, e por respostas às questões existenciais.

Dessa forma, a espiritualidade também é caracterizada pelo significado que o sujeito atribui à sua existência, um senso de propósito para além de si mesmo. Portanto, esta atua como elemento orientador capaz de fornecer um senso de direção na busca pela melhoria da saúde física, socioemocional, intelectual, ocupacional e ambiental.



DIMENSÃO HUMANA E PERSPECTIVAS TEÓRICAS

- A espiritualidade é uma dimensão inerente a todos os seres humanos.
 - Não é opcional, mas parte estrutural da vida.
 - Manifesta-se na forma como vivemos e no significado que damos à nossa existência.
 - Possui uma dimensão autoral e singular.
 - Na Logoterapia, é vista como uma dimensão humana e existencial, aberta e transcendente.
 - Representa consciência e responsabilidade.
 - É a dimensão humana que se abre para o mundo e se assume.
 - Engloba crenças, valores e práticas com significado transcendente.
 - Promove um senso de propósito e conexão com algo maior.
 - Não está necessariamente ligada a uma religião específica.
- É uma reflexão subjetiva e experiencial, vivida em primeira pessoa.



ESPIRITUALIDADE E SAÚDE INTEGRAL

- Desde 2005, a OMS integra espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais na saúde e qualidade de vida.
- A espiritualidade oferece direção e sentido, melhorando várias áreas da saúde.
- Em crises, como doenças ou luto, atua como mecanismo de enfrentamento.
- Estudos indicam que a espiritualidade reduz ansiedade, depressão e estresse pós-traumático.
- Práticas espirituais promovem resiliência, esperança e otimismo, beneficiando a saúde mental e percepção da dor.
- Tem impacto positivo na saúde física, melhorando sistemas imunológico, endócrino e cardiovascular.
- Estimula comportamentos de saúde mais saudáveis, como adesão a tratamentos e redução de hábitos de risco.
- A OMS destaca a importância do Cuidado Integral à Saúde, incluindo a espiritualidade na avaliação do paciente.
- Profissionais de saúde são encorajados a considerar a dimensão espiritual nas práticas, respeitando os valores dos pacientes.

A espiritualidade é fundamental na definição moderna de saúde, que abrange bem-estar físico, mental, social e espiritual.



ESPIRITUALIDADE × SAÚDE MENTAL

➔ **Conexão essencial para uma saúde mental equilibrada**

➔ **Funciona como âncora emocional:**

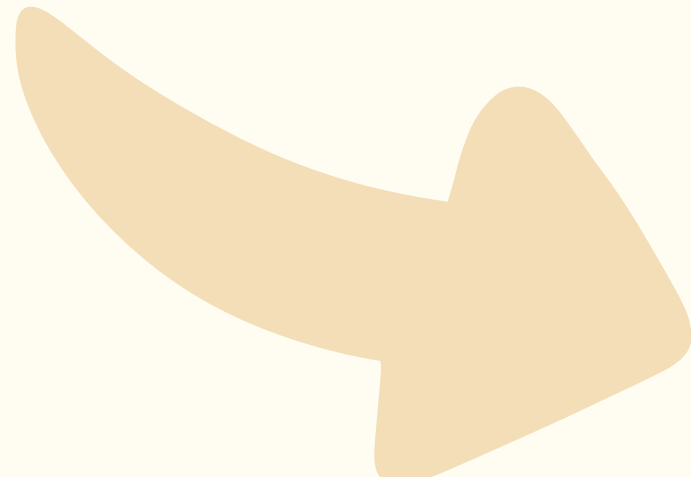
- ✧ Oferece sentido e propósito à vida
- ✧ Desenvolve resiliência diante das dificuldades
- ✧ Reduz ansiedade e depressão
- ✧ Proporciona conforto emocional e psicológico
- ✧ Fortalece a capacidade de adaptação

FONTE DE FORÇA INTERIOR:

- ✧ Ajuda na superação de crises e adversidades
- ✧ Proporciona paz interior e autoconhecimento
- ✧ Fortalece vínculos sociais e senso de comunidade
- ✧ Auxilia no processo de cura e recuperação

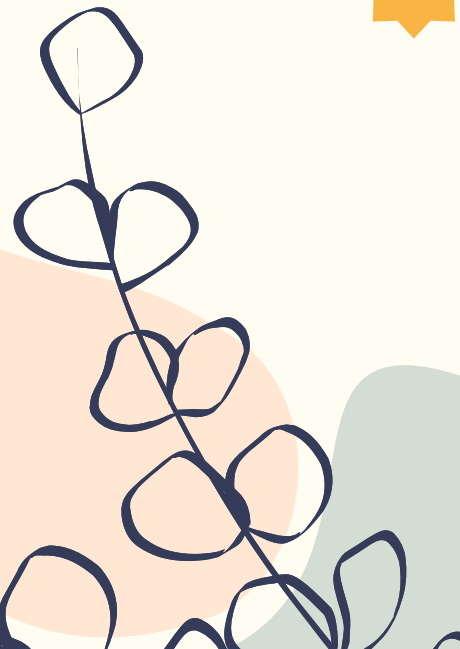
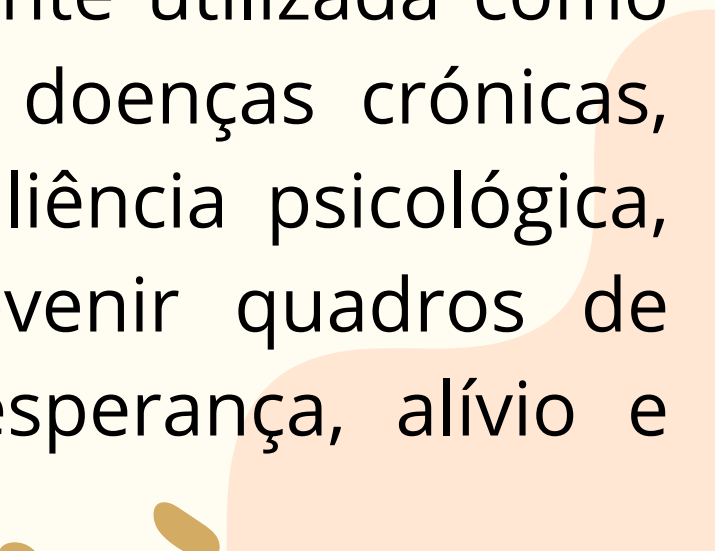
IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE

Na área da saúde


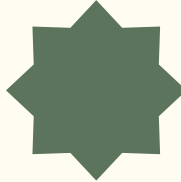

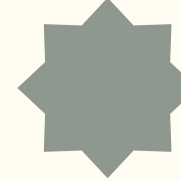


Em 2005, Organização Mundial da Saúde (OMS) a incluiu a espiritualidade, a religiosidade e as crenças pessoais como parte integrante do conceito de saúde, apoiando um modelo de cuidado biopsicossocial-espiritual.

OS PRINCIPAIS PONTOS SOBRE A RELEVÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE SÃO:

- 
- ✦ Fator de Proteção e Enfrentamento: A espiritualidade é amplamente utilizada como um recurso de enfrentamento para lidar com estresse, crises, doenças crônicas, processos de luto e morte. A sua prática pode fortalecer a resiliência psicológica, diminuir a probabilidade de comportamentos de risco e prevenir quadros de ansiedade, depressão e tentativas de suicídio, ao promover esperança, alívio e pertencimento social.
- 

OS PRINCIPAIS PONTOS SOBRE A RELEVÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE SÃO:

-  Busca de Sentido: A espiritualidade está intimamente ligada à busca de sentido existencial, ajudando os indivíduos a construir significados e razão para a sua existência, mesmo em contextos de adoecimento e adversidade, contribuindo para a qualidade de vida.
-  Distinção de Religião: Embora frequentemente confundida com religiosidade, a espiritualidade é compreendida como uma dimensão eminentemente humana e existencial, subjetiva e aberta à transcendência, não estando necessariamente ligada aos dogmas e rituais de uma religião específica.
-  Fator de Risco: Em menor grau, a espiritualidade pode tornar-se um fator de risco. Isto ocorre quando está associada a sentimentos de culpa e punição (por exemplo, encarar a doença como um "castigo divino") ou quando é usada para manipulação e exploração. Pode ser prejudicial se levar à não adesão a tratamentos médicos por fanatismo ou crenças familiares.
-  Implicação Profissional: Devido à sua relevância, é fundamental que os profissionais de saúde recebam formação contínua para compreenderem a espiritualidade e integrarem-na no cuidado de forma ética. É necessária uma abordagem holística que acolha as crenças espirituais dos pacientes com respeito e escuta qualificada, promovendo o bem-estar integral e contribuindo para o sucesso do tratamento.

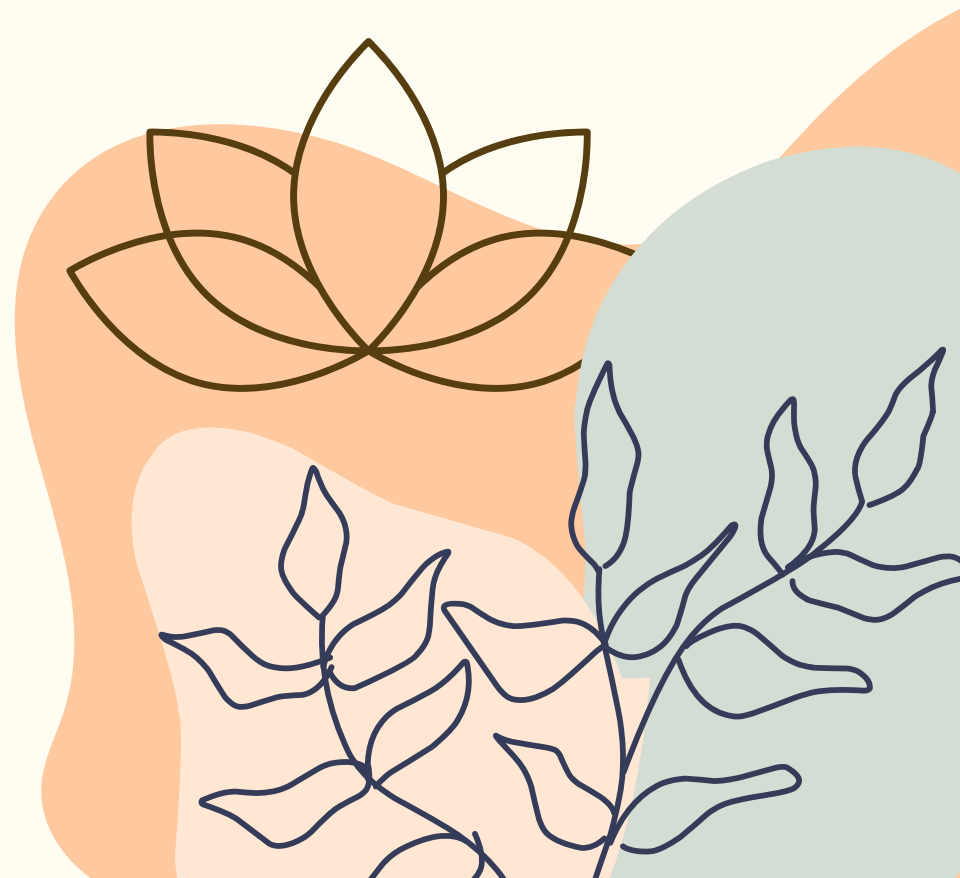
ESPIRITUALIDADE

No cuidado de Enfermagem

- ✿ O cuidado de enfermagem vai além do aspecto técnico e científico.
- ✿ Envolve dimensões emocionais, sociais e espirituais do ser humano.
- ✿ Espiritualidade: força que dá sentido à vida, promove esperança, conforto e equilíbrio diante do sofrimento.
- ✿ Integrar a espiritualidade ao cuidado é reconhecer o paciente em sua totalidade (crenças, valores, formas de lidar com a dor).
- ✿ O enfermeiro que acolhe as manifestações espirituais:
 - ✿ Favorece a humanização da assistência;
 - ✿ Fortalece o vínculo terapêutico;
 - ✿ Estimula o bem-estar integral e adesão ao tratamento.
- ✿ Ações essenciais: escuta ativa, respeito à fé e apoio em momentos de vulnerabilidade.
- ✿ Base legal e ética: políticas públicas e o Código de Ética de Enfermagem orientam o respeito à espiritualidade.
- ✿ O enfermeiro promove conforto espiritual, autocuidado e dignidade em todas as fases da vida.

CONCLUSÃO

A espiritualidade, quando integrada ao cuidado de enfermagem, amplia a compreensão do ser humano em sua totalidade e reforça o compromisso ético e humanizado da profissão. O enfermeiro, ao reconhecer e acolher as dimensões espirituais do paciente, contribui para o fortalecimento do vínculo terapêutico, para a promoção do bem-estar integral e para uma assistência mais empática e significativa. Dessa forma, a formação contínua dos profissionais de saúde e a valorização das crenças individuais tornam-se essenciais para a prática de um cuidado verdadeiramente holístico, que respeita a dignidade, a fé e os valores de cada pessoa, promovendo não apenas a recuperação física, mas também o equilíbrio emocional e espiritual.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Federal de Enfermagem (COFEN). Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem. Resolução Cofen nº 564/2017. Brasília, 2017. Disponível em: https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-5642017_59145.html. Acesso em: 28 out. 2025.

PESSINI, L.; BARCHIFONTAINE, C. P. de. Bioética, cuidado e espiritualidade. São Paulo: Loyola, 2014.

SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELLA, L. R. Espiritualidade baseada em evidências. Acta Fisiátrica, v. 8, n. 3, p. 107-112, 2001.

KOENIG, H. G. Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What. 3. ed. Philadelphia: Templeton Press, 2013.

DE MEDEIROS, A. Y. B. B. V. 1; PEREIRA, E. R. 1; SILVA, R. M. C. R. A. 1 1 U. F. F. N. The Medical Healing of Souls: a strategy for welcoming post-pandemic mental health. ProQuest, p. 1-6, 2023.

GAVA, F. G. S.; TURRINI, R. N. T. Bem-estar espiritual e estresse percebido em profissionais de enfermagem da atenção primária à saúde. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 78, n. 2, e20240193, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0193pt>.

MONTEIRO, Daiane Daitx et al . Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no brasil: uma revisão. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo , v. 40, n. 98, p. 129-139, jun. 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 out. 2025.

CAMPOS, Aline Alves de; MOURA, Eduarda Souza de; POLAKOWSKI, Letícia Cristina; CORREIA, Bruna Zerbeto Moreira; JAGHER, Gisele Kuchla; MACHADO, Pedro Guilherme Basso. A influência da espiritualidade na saúde mental de jovens e adultos: uma revisão sistemática. PsicoFAE: Revista de Psicologia da FAE, Curitiba, v. 12, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.55388/psicofae.v12n1.410>.

OBRIGADO

Seeking help is a sign of strength, not weakness. Early support can lead to better recovery outcomes.

