



Religiosidade/Espiritualidade: interrelações com o bem-estar e saúde mental à luz da Psicologia Positiva

Religiosity/Spirituality: interrelationships with well-being and mental health from the perspective of Positive Psychology

Sálua Omais

Manoel Antônio dos Santos

Universidade de São Paulo - Ribeirão Preto
Brasil

Resumo

Nos últimos anos, tem-se observado um aumento gradativo de estudos que buscam elucidar e compreender os efeitos da religiosidade e espiritualidade (R/E) sobre a saúde mental. Paralelamente, um movimento crescente de pesquisas sobre o bem-estar tem marcado presença no mundo acadêmico, tendo como referência a perspectiva teórica da Psicologia Positiva, que se dedica a estudar os fatores que colaboram para o funcionamento positivo do ser humano. Entre os diversos fatores considerados incluem-se a relação com a transcendência e a espiritualidade, que podem ou não estar associadas ao comportamento religioso. Tendo em vista a relevância e amplitude do tema, este estudo objetiva apresentar uma discussão teórica acerca de resultados de pesquisas que abordam o impacto da R/E no bem-estar e na saúde mental. O arcabouço conceitual da Psicologia Positiva é mobilizado para compreender os elementos que contribuem para a promoção do bem-estar.

Palavras-chave: espiritualidade; religiosidade; psicologia positiva; bem-estar; saúde mental.

Abstract

In the past years, there has been a gradual increase in studies trying to comprehend the effects of religiosity and spirituality (R/S) on mental health. At the same time, a growing research movement on well-being has marked its presence in the academic world, with reference to the theoretical perspective of Positive Psychology, which focuses on the identification of factors that contribute to the positive functioning of human beings. Among these factors, one can mention topics such as transcendence and spirituality, which may or may not be associated with religious behavior. Given the relevance and breadth of the theme, this study aims to present a theoretical discussion about some results of research that address the impact of R/S on well-being and mental health. The conceptual framework of Positive Psychology is used to understand the elements that contribute to the promotion of well-being.

Keywords: spirituality; religiosity; positive psychology; well-being; mental health.

Introdução



Novas perspectivas na Psicologia vêm sendo criadas com o propósito de ampliar a visão do modelo saúde-doença rumo a uma concepção cada vez mais próxima do campo da integralidade e da multidisciplinaridade, sobretudo no que diz respeito à investigação do bem-estar. Estudos e modelos teóricos têm sido construídos no sentido de desvendar os elementos que podem favorecer a saúde dos indivíduos, e essa busca tem sido expandida para além do campo da saúde, abrangendo objetos de estudo das mais diversas áreas e interfaces (Dressler, Dengah, Balieiro & Santos, 2013).

Religiosidade e espiritualidade (R/E) são incluídas nesse cenário de uma Psicologia em transformação, o que tem fomentado um movimento crescente de pesquisas sobre os possíveis efeitos positivos que essas dimensões podem promover na saúde dos indivíduos (Benites, Neme & Santos, 2017; Moreira-Almeida, Lotufo Neto & Koenig, 2006; Roazzi, Johnson, Nyhof, Koller & Roazzi, 2015). Esse enfoque sobre a promoção de saúde tem ganhado ênfase em pesquisas da área de Psicologia de modo geral, bem como de outras subáreas, como a Psicologia Cultural da Religião, a Psicologia Social da Religião, a Psicologia Cognitiva da Religião, entre outras.

A maior receptividade aos temas ligados à dimensão espiritual foi marcada tanto pelas conexões da Psicologia com outros campos do saber, como pela abertura e surgimento de novos movimentos dentro da própria ciência psicológica, que se propuseram a resgatar a ideia de promoção de saúde e bem-estar, bem como questionar alguns conceitos teóricos tradicionalmente vinculados ao assunto (Dressler e outros, 2013).

Dentre os movimentos emergentes nas últimas décadas, a Psicologia Positiva é um dos que têm tido maior repercussão (Scorsolini-Comin & Santos, 2009). Esse movimento surgiu na tentativa de trazer um alerta à comunidade científica sobre a necessidade de ampliação das pesquisas em Psicologia para o estudo das potencialidades humanas e de tudo aquilo que possa beneficiar o indivíduo, ao invés de se restringir exclusivamente à investigação dos fenômenos ligados às patologias e às doenças mentais. Parte-se, portanto, de uma crítica contundente à tendência de investigar apenas os padrões distorcidos de relacionamento e comportamentos disfuncionais que anima parte significativa do conhecimento produzido na Psicologia (Scorsolini-Comin & Santos, 2010a; Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller & Santos, 2012; Silva & Giacomoni, 2020).

A partir deste posicionamento crítico, a Psicologia Positiva assumiu um papel de protagonismo, buscando abarcar não somente estudos inseridos no contexto da ciência psicológica em si, mas também estabelecer pontes com outras áreas do conhecimento que podem de algum modo influenciar



positivamente a saúde mental e o bem-estar (Scorsolini-Comin & Santos, 2011, 2012). Essa abertura à perspectiva multi e interdisciplinar tem incluído pesquisas sobre genética, biologia, antropologia, sociologia, neurociências, bem como o estudo da religiosidade e da espiritualidade, que engloba não somente práticas e rituais específicos, como também saberes decorrentes de ensinamentos e orientações ligados às filosofias religiosas e espirituais (Omais, 2018).

Como consequência, a espiritualidade tem ganhado cada vez mais espaço no debate científico, despertando o interesse de pesquisadores e instituições de compreender os efeitos desses saberes e práticas sobre grupos e indivíduos. Esse contexto emergente tem possibilitado a reconstrução de uma ponte que há muito tempo foi quebrada, e cuja revitalização ainda não alcançou de forma plena todos os ambientes acadêmicos. Tal resistência se deve a um receio de se misturar a visão religiosa aos preceitos éticos e científicos estabelecidos desde longa data na Psicologia. Essa insegurança surge em resposta a uma possível sobreposição de ideias religiosas e saber psicológico, como também pelas limitações da própria Ciência em aferir fenômenos que até então se limitavam à subjetividade, mas que podem se diluir nas interpretações construídas pelo sujeito e ir além da simples vivência espiritual ou religiosa (Bairrão, 2016).

Tanto a religiosidade como a espiritualidade exercem influência sobre hábitos, comportamentos, qualidade de vida e enfrentamento de dificuldades e, portanto, afetam o bem-estar. Por essa razão, esse campo exige uma compreensão mais profunda dos profissionais da área (Cunha & Scorsolini-Comin, 2019). Considerando essa perspectiva e buscando contribuir com a ampliação da compreensão dessa temática, este estudo objetiva apresentar uma discussão teórica acerca de resultados de estudos que abordam o impacto da R/E no bem-estar e na saúde mental, sob a perspectiva teórica da Psicologia Positiva.

R/E: conceitos e distinções

Embora os termos religião, religiosidade e espiritualidade sejam muitas vezes empregados como sinônimos e estejam intimamente relacionados, apresentam características e significados diferenciados (Benites e outros, 2017; Gonçalves e outros, 2018). As diferentes formas de compreensão sobre religiosidade e espiritualidade parecem não ter convergido ainda para delinear definições precisas na literatura, e isso se deve não somente às peculiaridades dos conceitos em si, como também ao entrelaçamento entre ambos (Freitas, Oliveira-Cardoso & Santos, 2017; Gonçalves, Santos, Chaves & Pillon, 2016). Esse é um dos motivos pelos quais Pargament (2013) recomenda que sempre



que houver referência a um conjunto amplo de significados, experiências, práticas ou qualquer outro tipo de relacionamento que inclua tanto contextos seculares quanto institucionais ligados ao sagrado, é importante que se tenha o cuidado de empregar os termos *religiosidade* e *espiritualidade* de forma conjunta (R/E), a fim de que se englobem os conteúdos de forma mais abrangente nos estudos realizados.

Toniol (2017) reforça que, antes mesmo de sua inclusão oficial na definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), documentos que datam de 1984¹ já reconheciam a importância da espiritualidade, enfatizando seu papel nas diversas dimensões da vida. Além de estimular atitudes saudáveis, também deve ser um componente integrado à definição ampliada de saúde. Assim, desde o momento em que passou a ser uma dimensão valorizada e incorporada pela OMS, tornou-se ainda mais relevante explorar o impacto das práticas relacionadas à R/E na saúde das pessoas e nos processos de enfrentamento das doenças (Benites, Rodin, Oliveira-Cardoso & Santos, 2021; Benites, Rodin, Leite, Nascimento & Santos, 2021).

No ano de 1998, em virtude das divergências que dominavam o debate científico a respeito do conceito de espiritualidade e de outros fenômenos aparentados, tais como religião e religiosidade, os quais até hoje são objetos de discussão, o assunto voltou a ser debatido pelo comitê da OMS, porém desta feita de modo mais ampliado e abrangente, na esperança de facilitar a criação de um instrumento que abordasse os domínios determinantes da qualidade de vida das populações. Os seis domínios incluíam: saúde física, saúde psicológica, nível de independência, relações sociais, ambiente e o conjunto formado pela espiritualidade, religião e crenças pessoais (Toniol, 2017).

Alguns impasses, porém, ainda persistem no que tange às diferenciações e demarcações conceituais entre os construtos religiosidade e espiritualidade. No entanto, Toniol (2017) enfatiza que a dificuldade encontrada quando se aborda a espiritualidade não está na falta de definições para o termo, mas sim na sua relação com outras variáveis como cultura, religião, natureza, instituições e contextos históricos. A relação de reciprocidade entre esses elementos, bem como a influência de grupos culturais ou de aspectos seculares sobre uma religião, acaba exercendo um impacto nas crenças, nos valores, nos significados e na forma seletiva como os indivíduos adotam e interpretam os conteúdos religiosos e praticam a sua espiritualidade. Tais efeitos tornam-se evidentes ao se observarem como as tradições, símbolos e rituais de uma religião

1 Arquivos da OMS, documento A37/33, de 15 de maio de 1984, citados por Toniol (2017).



apresentam-se de formas diferentes de acordo com a cultura. A influência de tradições familiares, culturais e diferentes visões de mundo faz com que crenças e tradições religiosas sejam preservadas, modificadas ou adaptadas conforme o ambiente em que estão inseridas (Johnson, Hill & Cohen, 2011; White, Baimel & Norenzayan, 2021).

Pargament (2013) aponta que uma das diferenças entre religiosidade e espiritualidade se refere à função, ou seja, aos objetivos buscados em cada uma dessas dimensões. Enquanto na espiritualidade o foco está na busca de um significado particular, na religiosidade a função engloba uma gama maior de elementos, que incluem não somente a própria espiritualidade, como também a dimensão física, social e psicológica. Outra distinção presente parece se manifestar conforme o contexto. Enquanto a religiosidade se vincula a uma esfera mais institucional, a espiritualidade não necessariamente precisa estar ligada a ambientes ou comunidades específicas para ser expressa.

A espiritualidade é compreendida como o conjunto de pensamentos, sentimentos e comportamentos que surgem quando um indivíduo se engaja em um relacionamento com algo sagrado ou transcendente, buscando responder questões de sua interioridade ou encontrar um sentido para a vida. Ela se apresenta como um fenômeno mais singular, único, individual, mas que também pode ter uma conexão com grupos de pessoas ao mesmo tempo, enquanto que a religiosidade estaria associada a comportamentos e crenças comuns a um grupo de pessoas (Smith, Ortiz, Wiggins, Bernard, & Dalen, 2012).

Para Toniol (2017), ao mesmo tempo que a espiritualidade pode não ser algo oposto ou separado da religião, também não se pode afirmar que ambas estejam atreladas. Para o autor, a espiritualidade seria parte da natureza da pessoa, enquanto que religião seria expressão de escolhas individuais. Ao mesmo tempo, ele menciona que os marcos que diferenciam essas categorias não podem ser pensados como absolutos, deixando claro que o importante não é necessariamente desvendar o que há ou não de religioso na espiritualidade, mas compreender o impacto desses fatores nas suas diversas expressões.

Sisemore (2016) também recomenda cautela ao se classificar a espiritualidade e a religiosidade com base em parâmetros do tipo *boa* ou *ruim*, tendo em vista que ambas podem promover resultados positivos. Muitos estudos associam a espiritualidade a uma conotação mais ligada à subjetividade e à individualidade do sujeito, enquanto que a religião vem geralmente associada a dimensões sociológicas ou institucionais. No entanto, o autor menciona a existência de uma tensão ao se estudar ambos os conceitos, marcada por uma possível rejeição de certos indivíduos em se vincularem a instituições religiosas,



pelos mais diversos motivos, e uma ênfase maior na busca de expressões transcendentais que se manifestem em contextos mais privados e subjetivos, estabelecendo-se uma relação *direta* com o sagrado.

Sisemore (2016) também questiona a constante dicotomização que se faz entre espiritualidade e religiosidade, uma vez que, ao se categorizar a espiritualidade como algo individual, pode-se acabar desconsiderando experiências de espiritualidade que podem se manifestar coletivamente. Para o autor, dizer que a religião se enquadra somente na dimensão institucional ou doutrinária nem sempre é uma premissa correta, pois ao restringi-la a esse contexto pode-se incorrer no erro de se desconsiderar os diversos benefícios que ela promove no âmbito individual. Por essa razão, a melhor forma de se aproximar dos estudos da R/E é tentar compreender ambas, ao invés de alimentar a disputa sobre o que é certo ou errado, ou o que pode ou não ser comprovado, até porque existem limitações da própria ciência e de seus métodos que ainda não são capazes de fornecer, de forma absoluta, tais comprovações, sobretudo no que se refere aos fenômenos sobrenaturais (Benites, Rodin, Oliveira-Cardoso e outros, 2021; Sisemore, 2016).

Ao mesmo tempo, é importante perceber as similaridades entre religiosidade e espiritualidade, que podem ser identificadas em diversos aspectos. A primeira semelhança diz respeito à preocupação com o fenômeno do sagrado, que é comum e intrínseca a ambas, o que também acaba dificultando a diferenciação entre elas (Benites e outros, 2017). A segunda similitude se refere à forma dinâmica com que ambas se processam, tendo em vista que não são processos estáticos, mas envolvem momentos de descoberta e transformação. Uma terceira semelhança é ligada ao formato multidimensional, que se manifesta na variedade de práticas, crenças e experiências pessoais. A influência da R/E sobre o comportamento humano pode ocorrer nas mais variadas formas. É polivalente, o que significa que tanto uma quanto a outra podem ser apropriadas e manifestadas de forma construtiva ou destrutiva pelos indivíduos (Pargament, 2013).

Considerações sobre saúde mental e bem-estar

Apesar de parecerem semelhantes em seu sentido geral, saúde mental e bem-estar guardam certas diferenças e nuances no que se refere às suas definições, e por isso faz-se necessário tecer breves considerações que permitam contextualizar o assunto.



Wren-Lewis e Alexandrova (2021) afirmam que, apesar de o conceito de saúde mental ainda estar vinculado a uma ideia ultrapassada de ausência de doença ou de redução de danos, hoje o mais comum é a visão mais positiva que tem sido associada ao termo. A saúde mental acabou integrando o conceito de bem-estar, juntamente com a definição holística de saúde estabelecida pela OMS. Para os autores, além da saúde mental englobar a normalidade das funções psíquicas e mentais, ela deve incluir também a capacidade do indivíduo de valorizar e de se engajar com a própria vida. Eles concluem que a saúde mental seria uma espécie de condição *prévia* para se alcançar o bem-estar, e que, apesar do construto ampliado ter como base conceitos muito próximos dos de bem-estar, ainda persistem distinções importantes entre ambos.

O termo *bem-estar* está ligado a uma concepção mais abrangente, associada a uma perspectiva multifatorial, que inclui não somente o campo da saúde mental ou da saúde de forma geral, mas diversos outros campos do saber que se conectam a ela. Mais especificamente na Psicologia cunhou-se o termo bem-estar subjetivo para favorecer a construção e mensuração de afetos positivos e negativos por meio de escalas e testes psicológicos (Nunes, Hutz, Pires & Oliveira, 2014; Scorsolini-Comin & Santos, 2012). No entanto, o termo ainda se confunde com outros que se relacionam direta ou indiretamente a ele, como por exemplo o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida, os afetos positivos e a qualidade de vida. Essa imprecisão explica a razão pela qual, apesar das diversas concepções teóricas disponíveis, ainda persiste uma dificuldade na aplicação prática de tais conceitos no campo da saúde (Machado & Bandeira, 2012; Scorsolini-Comin & Santos, 2010b).

Nos últimos anos, um campo que tem se destacado nitidamente nas pesquisas sobre o tema tem sido a Psicologia Positiva, que emerge na esteira de um movimento que busca dar maior enfoque à investigação dos elementos que contribuem para o bem-estar, favorecendo o funcionamento ótimo do ser humano. No ano de 1998, ao ser empossado como presidente da Associação Americana de Psicologia (APA), o maior expoente dessa corrente, Martin Seligman, assume o papel de disseminar a importância do estudo e pesquisa nessa área, no intuito de trazer para a ciência psicológica um foco mais voltado para a saúde do que para a doença mental, e para a investigação dos fatores que promovem o bem-estar e a felicidade humana, o que fez com que muitos estudos nessa área crescessem exponencialmente.

A psicologia positiva se propõe a investigar elementos e ações que possam servir de estímulo ao crescimento e desenvolvimento do indivíduo, bem como identificar os recursos pessoais essenciais ao fortalecimento e ao despertar dos



potenciais humanos. De forma sucinta, a ideia dessa nova vertente é privilegiar o estudo das emoções, pensamentos, atitudes, comportamentos e de tudo aquilo que *faz bem*, que possa contribuir para o funcionamento ótimo do ser humano, ao invés de focar nos fatores limitadores ou causadores de sofrimento. Complementando essa concepção, Seligman (2011) afirma que a Psicologia Positiva tem como missão estimular o estudo de três elementos principais: as experiências humanas positivas e o que torna as pessoas felizes, os traços individuais positivos junto ao estudo das forças pessoais, e as instituições positivas, no intuito de compreender os fatores e forças que tornam empresas e organizações mais felizes e produtivas.

A Psicologia Positiva, desde os seus primórdios, apresenta-se como uma ciência em construção, marcada pela constante expansão de seus estudos e modelos teóricos até os dias de hoje. No ano de 2011, para ampliar ainda mais esse campo de estudo e facilitar as mensurações sobre o construto do bem-estar, Seligman cria um modelo que acabou se tornando base para diversos outros que vieram a ser propostos por pesquisadores em diversas partes do mundo. No intuito de identificar os principais elementos responsáveis pelo florescimento humano surge o modelo PERMA, formado por cinco pilares básicos: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido e realização. A partir de então, o estudo do bem-estar torna-se objeto principal da Psicologia Positiva, fazendo com que muitas pesquisas investissem seus esforços na investigação de cada um desses fatores, tanto de forma isolada como integrada (Seligman, 2011).

O primeiro elemento do modelo PERMA e um de seus focos centrais são as emoções positivas, que não somente possibilitam uma vida mais agradável, como ainda favorecem a ampliação e construção de novos recursos pelo indivíduo. Fredrickson (2009), ao estudar experiências emocionais de centenas de pessoas, identificou 10 formas de positividade mais comuns, entre elas: alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor. A autora concluiu que as emoções positivas geradas por meio dessas atitudes acabam contribuindo para um melhor desempenho cognitivo em funções como atenção, criatividade, memória, além de gerar outros benefícios que impactam positivamente na saúde física e nos relacionamentos sociais, entre outros setores do viver.

O segundo elemento do modelo PERMA é o engajamento, no qual incluem-se as forças de caráter, que segundo Seligman (2011) são fundamentais para alcançar uma vida mais significativa quando praticadas pelos indivíduos tanto no trabalho quanto na vida pessoal e nos seus relacionamentos. O estudo e



compilação das forças de caráter surgiram por meio de uma extensa pesquisa realizada nas mais diversas culturas, países e religiões do mundo, na tentativa de rastrear comportamentos socialmente valorizados e comuns a todos os povos, não sendo específicos de determinadas culturas. O estudo identificou um total de 24 forças, divididas e categorizadas dentro de seis virtudes principais: sabedoria, coragem, justiça, humanidade, temperança e transcendência (Seligman, 2011).

O terceiro elemento do modelo PERMA são os relacionamentos positivos. Nesse componente são enfatizados os comportamentos que contribuem para promover um bom convívio entre as pessoas, seja no âmbito conjugal, familiar e/ou social de modo geral, ressaltando-se a importância dessas relações como fontes de apoio tanto para situações diárias, como para os momentos desafiadores. O quarto elemento do modelo PERMA diz respeito à busca e construção de sentidos e significados, bem como a valores que se alinham ao propósito de vida do indivíduo, tornando-se uma fonte de motivação intrínseca para ações presentes e futuras. Finalmente, o quinto e último elemento do modelo PERMA é a realização, ligada à gratificação interna sentida pelo indivíduo ao perceber as conquistas e vitórias realizadas ao longo do tempo (Seligman, 2011).

Relação entre R/E e os elementos do bem-estar, na perspectiva da Psicologia Positiva

Segundo Joseph, Linley e Maltby (2007), apesar de a Psicologia soar como antagônica à religião, pelo fato de basear seus conhecimentos em comportamentos observáveis e mensuráveis, e pelo fato de a religião estar ligada à fé de um modo nem sempre passível de comprovação, ainda assim houve um crescimento de pesquisas, nos últimos anos, em ambos os temas. Os autores ponderam que parece existir uma relação da religiosidade com a felicidade, o que faz com que a Psicologia Positiva seja uma *ponte* que favorece ainda mais essa reconciliação da Psicologia com a religião, e o construto do bem-estar seria um importante elo que une ambas. Tanto a Psicologia quanto a religião buscam, em certos contextos, responder perguntas semelhantes sobre a vida e o ser humano. As possíveis explicações para essa relação entre os dois campos do saber podem estar tanto nos papéis estabelecidos nos relacionamentos sociais, como na busca do propósito de vida, e de forma geral, no cultivo de comportamentos e ações que geram estados emocionais positivos. Todos esses elementos são focos de investigação da Psicologia Positiva.



Segundo Ciarrochi (2012), parte expressiva da literatura ligada à Psicologia da Religião também pode ser incorporada de forma significativa à Psicologia Positiva, reforçando o fato de que, em geral, a despeito da religião ser utilizada tanto por razões extrínsecas – por exemplo, com o propósito de angariar *status* dentro de uma comunidade – quanto por razões intrínsecas, associadas à busca de um sentido mais profundo para a existência, é nesta última motivação que se observam os resultados mais positivos para o indivíduo. O autor revela ainda que essa integração entre as duas áreas também se deve ao fato de que a religiosidade e a espiritualidade, em alguns sistemas religiosos, acabam por associar a prática de virtudes humanas ao alcance da felicidade, reforçando assim uma interrelação das práticas e condutas com os estados emocionais.

Conforme mencionado, emoções positivas são o primeiro componente do modelo PERMA, e desempenham um papel fundamental no bem-estar, tanto no aspecto individual como coletivo. Para Ciarrochi (2012), o estudo das atitudes e comportamentos que contribuem para as emoções positivas é um dos destaques da Psicologia Positiva, o que realça ainda mais a necessidade de se investigarem os efeitos da R/E no bem-estar do indivíduo, tendo em vista que essas práticas geram uma melhora no estado de saúde, na sensação de bem-estar e na redução de comportamentos impulsivos, tais como uso de substâncias, comportamentos antissociais e violência doméstica. Além disso, a R/E pode criar oportunidades que encorajam o indivíduo a cultivar emoções e atitudes positivas, como por exemplo o exercício da gratidão, amor, admiração e serenidade, como também favorece a criação de significados mais positivos em resposta aos eventos vitais estressores.

Outro fenômeno importante, ligado ao impacto das emoções positivas na saúde psíquica, é a resiliência, já que uma de suas características é a construção de expectativas positivas em relação ao futuro, o que pode ajudar o indivíduo a se reerguer diante de eventos disruptivos e a buscar novos caminhos que permitam a ressignificação positiva rumo à superação (Nalin & França, 2015; Reis & Menezes, 2017). Cultivar emoções positivas de certa forma prepara o indivíduo para lidar com situações adversas, pois possibilita maior flexibilidade na forma de interpretar os eventos da vida e, conseqüentemente, menor rigidez na forma de pensar, facilitando o processo de resolução de problemas e a restauração de forças curativas frente a acontecimentos dramáticos e experiências estressoras (Fredrickson & Branigan, 2005).

Diversos estudos identificaram uma associação positiva entre a prática da R/E e as emoções positivas, bem como com a obtenção de melhores níveis de resiliência (Fredrickson, 2002; Smith e outros, 2012). À medida que o indivíduo



se habitua a cultivar essas emoções, ele passa a experimentar emoções positivas com maior frequência do que as negativas, e segundo a literatura isso tem a ver tanto com uma percepção mais ampliada que ele desenvolve sobre situações positivas, como também com a atribuição de novos significados a outras situações de vida, que podem ser ressignificadas. O modo como pensamos sobre determinado evento pode influenciar diretamente as emoções ligadas a tal experiência, e a espiritualidade, assim como a religiosidade, também atuam dessa forma, influenciando os pensamentos, favorecendo a reavaliação positiva dos fatos do dia-a-dia, o que acaba repercutindo de algum modo na qualidade das emoções vivenciadas (Fredrickson, 2002).

Para Smith e outros (2012), resiliência e emoções positivas podem ser dois dentre os fatores que mais influenciam a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Pesquisas sugerem que a espiritualidade, quando exercitada de forma saudável, acaba proporcionando níveis mais elevados de emoções positivas e melhor qualidade de resiliência. Parte desse desfecho auspicioso se deve à ampliação de significados construídos pela própria pessoa em relação aos eventos vivenciados, bem como ao fortalecimento do propósito de vida. Os autores sugerem que a melhora no padrão de resiliência se deve a basicamente quatro elementos, que são encontrados frequentemente em práticas espirituais: relacionamentos, valores, significados pessoais e *coping*. De fato, estratégias de *coping* e resiliência são um traço comum em pessoas que se apoiam em algum tipo de crença. A diferença básica entre os dois conceitos é que o *coping* é um processo complexo por meio do qual o indivíduo utiliza seus recursos emocionais, cognitivos e comportamentais necessários para se adaptar a uma situação desafiadora, que gera estresse e desconforto persistentes, enquanto que a resiliência estaria ligada aos resultados obtidos mediante essa adaptação à adversidade, ou com a adoção de estratégias de *coping* quando colocado em ação (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001).

Nas últimas décadas houve aumento significativo dos estudos a respeito das práticas espirituais e sua relação com a saúde e um dos focos tem sido em torno dos potenciais benefícios alcançados por meio dos exercícios de meditação. Autores como Fredrickson (2002) argumentam que a sensação de contentamento gerada não se vincula somente às práticas em si, mas também aos efeitos cognitivos dos ensinamentos derivados delas, como a postura de não-julgamento, o estado de presença e a aceitação, temas abordados em exercícios de *mindfulness*.

R/E são frequentemente descritas na literatura como elementos relevantes no enfrentamento de situações desafiadoras, na construção de novos significados



e também como uma forma de auxiliar os indivíduos a experimentarem um sentimento de maior controle sobre suas escolhas e sua própria vida (Sisemore, 2016). Em outras palavras, a interpretação dos eventos e circunstâncias de vida, conforme as bases espirituais nas quais o sujeito acredita, acabam sendo decisivas na qualidade das emoções que ele vivencia e isso, por sua vez, influencia no processo de resiliência diante de um momento desafiador. Emoções positivas não são estimuladas somente por práticas e rituais, mas também pelo componente cognitivo da crença, o qual se constrói por meio dos ensinamentos das diversas formas de religiosidade e filosofias espirituais. O estudo de Smith e outros (2012) corroborou essa hipótese ao mostrar que algumas das formas pelas quais a espiritualidade favorece o processo de resiliência se dão por meio das repercussões dos ensinamentos e reflexões sobre os relacionamentos e valores individuais.

Os benefícios potenciais da R/E nos relacionamentos interpessoais também têm sido destacados em diversas pesquisas, sobretudo no que se refere a comportamentos éticos, padrões de conduta solidária, envolvimento e dedicação à comunidade, atos de generosidade e cultivo de valores tais como amor, aceitação e respeito mútuo (Campos, Santos, & Scorsolini-Comin, 2020). O estado emocional de uma pessoa parece guardar relação com os relacionamentos que ela é capaz de estabelecer, uma vez que tanto os afetos positivos como negativos podem ser resultado da qualidade dessas relações (Scorsolini-Comin & Santos, 2011). Desentendimentos e atitudes como indiferença, desprezo, inveja induzem maior isolamento, que por sua vez intensifica emoções negativas como raiva, culpa e tristeza (Omais, 2018).

No que diz respeito aos relacionamentos sociais de forma geral, atitudes positivas como o perdão, a reconciliação e a restauração de relacionamentos passados são estimuladas não somente do ponto de vista espiritual e religioso, como também envolvem um certo nível de processamento emocional e cognitivo que favorece a aceitação e ressignificação de acontecimentos (Smith e outros, 2012). O apoio social da própria comunidade, assim como as próprias regras e modos de vida orientados para condutas e valores ético-morais, ou ainda os rituais realizados para reduzir o estresse cotidiano, tais como orações, meditação, leitura de livros e escrituras sagradas, orientações quanto à dieta, práticas e comportamentos virtuosos como humildade, honestidade, caridade, esperança e fé, acabam formando um conjunto de recursos que, somados, tornam-se importantes estratégias de *coping* para o indivíduo.

Efeitos semelhantes puderam ser observados em outras pesquisas sobre relacionamentos afetivos, como o estudo realizado por Parker, Mandelco, Roper,



Freeborn e Dyches (2011), que concluiu que a criação de filhos por casais que apresentavam maiores níveis de espiritualidade estava associada a maiores índices de satisfação conjugal. Nesse mesmo sentido, Alves-Silva, Scorsolini-Comin e Santos (2017) ressaltam que a influência dos dogmas religiosos, do compromisso perante a comunidade e às instituições religiosas, o compartilhamento da mesma fé pelo casal, bem como a relação com redes de apoio e grupos religiosos da própria comunidade podem ser alguns dos fatores que fortalecem a influência positiva da R/E sobre os relacionamentos.

Estudo realizado por Keefe e outros (2001) confirmou que experiências espirituais vivenciadas diariamente estão relacionadas a humor positivo mais elevado e maiores níveis de apoio social. Pessoas envolvidas em contextos religiosos ou espirituais, além de reforçarem suas crenças, práticas e experiências em momentos difíceis, acabam tendo uma possibilidade a mais de contar com o apoio social da comunidade ou de organizações religiosas, sobretudo quando passam por reveses e situações adversas, o que colabora no processo de enfrentamento e, mais uma vez, na resiliência.

Fatores socioculturais aliados a um contexto religioso podem estimular não somente a adoção de comportamentos saudáveis a nível individual, como também de comportamentos positivos no âmbito social, como a construção dos laços de amizade. Isso, por sua vez, acaba reduzindo a propensão à adoção de comportamentos individualistas entre os grupos (Miller & Thoresen, 1999).

Dentre as forças e virtudes humanas, muito se questiona qual seria aquela que desempenha papel mais relevante para uma boa convivência social. Essa não é uma questão simples de ser respondida, porém Baumeister (1999) destaca a importância do autocontrole como uma das forças que mais contribuem para a promoção do bem-estar na sociedade. Isso mostra que as forças de caráter não representam somente traços de um indivíduo, mas acabam indo ao encontro de sentidos e significados presentes em muitas formas diferentes de R/E.

As forças de caráter também afetam positivamente o processo de resiliência. Admitindo como válida essa premissa, um bom questionamento de pesquisa vem enfatizando a importância de descobrir que forças de caráter teriam relação mais forte com a resiliência e também com a R/E. Martínez-Martí e Ruch (2016) demonstraram por meio de seus estudos uma associação entre uso das forças de caráter e a resiliência, enfatizando que essas forças exerceram uma influência até maior sobre a resiliência do que outros fatores relacionados, como a autoestima, apoio social, variáveis sociodemográficas, otimismo e autoeficácia. Os autores acrescentaram que as forças que exerceram esse papel



de forma mais decisiva foram as forças intelectuais, emocionais e as ligadas à temperança, mais especificamente a esperança, bravura e entusiasmo.

A busca e construção de significados estão presentes na breve história da Psicologia Positiva como um importante pilar do bem-estar (Scorsolini-Comin e outros, 2012). De forma análoga, representam um dos elementos mais fortes da R/E, uma vez que é por meio de fontes religiosas e/ou espirituais que muitos indivíduos buscam obter algumas das respostas ligadas ao sentido da vida, da existência humana e da percepção do fenômeno sagrado. A criação de sentidos e significados advindos de fontes religiosas e espirituais acaba se tornando um apoio substancial para o processo de resiliência e enfrentamento de adversidades, como por exemplo crises relacionadas ao ciclo vital, problemas de saúde, perdas e conflitos familiares. Do ponto de vista cognitivo, a espiritualidade não somente favorece a resiliência e superação de acontecimentos e traumas, como também ajuda o indivíduo a considerar experiências estressoras como um aprendizado (Lazarus & DeLongis, 1983).

Segundo Pargament (1997), a religiosidade pode mudar a forma como as pessoas pensam a respeito de uma situação difícil que estejam vivenciando. O autor argumenta que atribuições religiosas ligadas à crença de que o pior vai passar e que depois “tudo vai ficar bem”, e que “Deus está presente para fornecer apoio e proteção”, são alguns exemplos de como tais pensamentos podem trazer uma sensação maior de alívio e conforto aos indivíduos. Estilos de pensamento como estes mostram como certos conteúdos ligados às crenças acabam carregando uma perspectiva mais otimista e esperançosa, sobretudo quando se trata de um futuro incerto, o que contribui para uma visão mais positiva do indivíduo sobre si e sobre novos cenários que se descortinam.

A instituição familiar, assim como o trabalho, são duas dimensões centrais na vida das pessoas. Richmond (2012) enumera diversos estudos que mostraram a importância do contexto espiritual em terapias familiares e também em intervenções relacionadas à carreira profissional, tendo em vista a influência da espiritualidade na forma como as pessoas percebem e interpretam os acontecimentos nesses dois contextos tão fundamentais na vida do ser humano.

Como demonstrado até aqui, a R/E pode influenciar as crenças que o sujeito nutre sobre si e sobre o futuro, que se revelam essenciais para direcioná-lo rumo às realizações, desde a construção de projetos e metas de vida até sua concretização. Miller e Thoresen (1999) revelam que processos cognitivos, tais como a autovalorização, sentimento interno de aceitação, aprovação de Deus, do divino ou de qualquer ente ou instância superior na qual ele acredita, juntamente com crenças de autoeficácia e senso de competência pessoal ligadas ao alcance



de objetivos tanto para si, quanto para outras pessoas, são alguns dos efeitos positivos que a R/E pode encorajar. Competências como otimismo, autoeficácia, valorização de si e das próprias conquistas, garra e busca de um propósito de vida também são as mesmas habilidades elencadas por Seligman (2011) como necessárias para efetivar as realizações ao longo da vida.

Religiosidade, espiritualidade, saúde mental e saúde física

Compreender as interfaces existentes entre saúde física e saúde mental é de fundamental importância para o estudo do bem-estar. Nota-se uma tendência cada vez maior de pesquisas que valorizam uma concepção mais inclusiva e holística da saúde, no sentido de desvendar como as dimensões física, mental, social e espiritual interagem entre si, em uma perspectiva mais integrativa.

Se a R/E tem a capacidade de contribuir para gerar estados emocionais mais positivos, isso conseqüentemente repercute de alguma forma sobre o funcionamento do corpo. Fredrickson (2009) enumera uma série de benefícios já comprovados das emoções positivas sobre a saúde física, como a redução nos níveis de hormônios ligados ao estresse e das reações inflamatórias decorrentes, índices mais elevados de dopamina e opiáceos naturais como as endorfinas, melhora na ação do sistema imunológico, redução da pressão arterial e da sensação de dor em pacientes crônicos, redução nos riscos de hipertensão, diabetes *mellitus*, acidente vascular encefálico (AVE) e menor vulnerabilidade a resfriados.

Park e Slattery (2012) revelam que aspectos da R/E influenciam a saúde física, assim como a saúde física também pode influenciar comportamentos ligados à R/E. Eles explicam que pessoas que se envolvem em serviços religiosos tendem a receber maior apoio social e a se engajar em comportamentos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e redução de comportamentos de risco e hábitos não saudáveis, como uso de tabaco, álcool e outras substâncias.

Estados emocionais positivos acabam estabelecendo uma ponte com a R/E, que por sua vez influencia na percepção dessas emoções, levando a mudanças que repercutem no bem-estar físico. Park e Slattery (2012) apontam que as emoções positivas geradas pela R/E podem surgir como resultado de práticas como a oração ou meditação, mas também da influência benéfica de crenças e preceitos religiosos, tendo em vista que eles podem proporcionar uma sensação de conforto e alívio. Somado a isso, o incentivo à prática de virtudes é uma constante nas filosofias espirituais e religiosas, e mais uma vez se faz presente nas pesquisas, que comprovam que comportamentos de cunho pró-social



proporcionam efeitos positivos não somente para a saúde mental como física. Atitudes como gratidão, otimismo, esperança, perdão e compaixão favorecem o estado de saúde, a qualidade do sono e a aderência a tratamentos de forma geral. Sentimentos de gratidão têm recebido destaque entre as virtudes humanas investigadas. Uma das pesquisas comprovou que pessoas adultas de ambos os sexos, que se sentem gratas a Deus, sofrem menor impacto do estresse relacionado ao processo de envelhecimento (Park & Slattery, 2012).

Miller e Thoresen (1999) também encontraram diversas combinações e configurações possíveis de fatores que levam a R/E a afetarem positivamente a saúde, como o apoio social, incorporação de hábitos saudáveis, efeitos ou mudanças no funcionamento da própria cognição ou psicodinâmica do indivíduo, e ainda a possível atuação de efeitos sobrenaturais que ainda não podem ser explicados pela Ciência. No mesmo sentido, Moreira-Almeida e outros (2006) também reforçam a influência marcante da R/E na saúde, por meio da adoção de comportamentos e estilos de vida mais saudáveis, do sistema de crenças cognitivas, das práticas religiosas e do uso de códigos de linguagem específicos para expressar o sofrimento, bem como outras explicações multifatoriais.

Estudo realizado na Inglaterra revelou que a espiritualidade pode também ter um mecanismo protetivo e promotor de saúde em razão dos efeitos desencadeados sobre o sistema nervoso central, como a redução do estresse, aumento na produção de neurotransmissores ligados ao humor positivo e uma espécie de efeito *analgésico* que ajuda a diminuir a sensação de dor em pacientes com dor crônica (Jonas, Fritts, Christopher, Jonas & Jonas, 2012). Nessa vertente, Beauregard (2012) elenca diversos estudos de neuroimagem que demonstram a ativação de áreas do cérebro durante momentos de práticas espirituais, além de mudanças no padrão de ativação de estruturas cerebrais e nos estados cognitivos, juntamente com mudanças relacionadas à produção de hormônios como serotonina, norepinefrina, entre outros.

Desafios, possibilidades e questões futuras para a construção de uma agenda de pesquisa

A Psicologia Positiva ainda é um campo em franca expansão e ainda há muito a se pesquisar e esclarecer em relação ao modelo PERMA e ao conhecimento científico dos elementos ligados ao bem-estar. Alguns estudos arrolados por Ciarrochi (2012) trazem uma crítica à Psicologia Positiva, apontando a falta de ênfase às práticas de autorreflexão como parte do processo de florescimento humano, tendo em vista que esse é um dos comportamentos



adotados e estimulados em diversas formas de espiritualidade como fator intrínseco ao processo de autoconhecimento. Pesquisas diversas vêm sendo conduzidas ao redor do mundo e muitos avanços ainda estão por vir a respeito dos benefícios e dos aspectos positivos que a interação desses dois campos do conhecimento – Psicologia Positiva e R/E – pode proporcionar à compreensão sobre os processos de saúde física e mental.

Joseph e outros (2007) enfatizam a necessidade de que pesquisas futuras focalizem em três pontos cruciais para que se desvendem os mecanismos subjacentes ao impacto da R/E no bem-estar: estudos empíricos de alta qualidade metodológica que correlacionem as três dimensões; estudos que analisem as implicações terapêuticas relacionadas ao propósito de vida e apoio social; estudos que busquem identificar as áreas de intersecção e compatibilidade da psicologia com a religião, bem como a aplicação desses resultados em contextos terapêuticos, o que na verdade já vem sendo implementado nas últimas décadas em alguns países.

A despeito das limitações da Psicologia Positiva (Scorsolini-Comin e outros, 2012), assim como acontece com qualquer área do conhecimento, é possível observar a crescente amplitude do campo da R/E em sua aproximação com a Ciência, que pode ser investigada tanto sob a perspectiva da Psicologia Positiva, como sob a ótica de outras correntes teóricas, cada uma com suas particularidades, diferentes pontos de vista e perspectivas epistemológicas.

Considerações finais

Discorrer sobre o bem-estar físico e mental sem incluir a dimensão espiritual, o papel das crenças pessoais e da personalidade do sujeito, bem como das práticas ligadas à R/E, pode acabar alimentando a omissão de um elemento fundamental na vida de muitos indivíduos. Estudar a saúde mental sem considerar os mais diversos elementos que podem exercer influência decisiva sobre o funcionamento do indivíduo deixa aberta uma lacuna que poderia ser útil para responder a muitas indagações acadêmicas que ainda se encontram sem resposta.

A Psicologia Positiva, por ser um movimento ainda recente, reconhece a importância da espiritualidade e traz não somente concepções e preceitos teóricos que versam sobre os elementos do bem-estar, como também estimula a prática e vivência integral de outros elementos que possam propiciar resultados positivos na vida pessoal ou profissional dos indivíduos. Os efeitos da R/E podem influenciar e ser influenciados, direta e indiretamente, as temáticas abordadas



pelo modelo PERMA, que também estão relacionadas à promoção do bem-estar do indivíduo como a busca do sentido da vida, as realizações e construção de metas futuras, o efeito sobre os relacionamentos e comportamentos e atitudes que resultam em emoções e sensações positivas.

Apesar de persistirem algumas incertezas em torno desses conceitos e explicações de fenômenos ainda não totalmente desvendados pela Ciência, é possível identificar uma série de efeitos positivos da R/E sobre a saúde e o bem-estar, entre os quais se incluem as práticas e rituais diários, tanto em nível individual como grupal, o estímulo à prática de virtudes e comportamentos pró-sociais que não apenas fortalecem os vínculos sociais, a adoção de estilos de vida mais saudáveis e os cuidados com a saúde física. No aspecto cognitivo, os benefícios se traduzem na elaboração de respostas ligadas ao sentido da vida e da criação de novos significados para situações desafiadoras. Esses significados são derivados dos ensinamentos e orientações presentes em filosofias espirituais e religiosas, que além de serem compartilhados pelos grupos, também acabam sendo transmitidos de uma geração para outra.

A busca de uma distinção precisa entre espiritualidade e religiosidade ainda é um desafio para os pesquisadores, tendo em vista que, apesar das diferenças entre ambas, existem muitas similaridades que apontam para um substrato comum. Por se tratar de uma área recente de estudos, sobretudo no que se refere à interrelação com a Psicologia Positiva, observa-se ainda um campo vasto a ser mapeado e explorado, com descobertas a respeito das diversas possibilidades e benefícios que tanto a religiosidade quanto a espiritualidade, estando ou não interseccionadas, podem trazer para a saúde mental e emocional do ser humano.

Referências

- Alves-Silva, J. D., Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. A. (2017). Bodas para uma vida: motivos para manter um casamento de longa duração. *Temas em Psicologia*, 25(2), 487-501. Recuperado em 20 de abril, 2021, de <https://dx.doi.org/10.9788/TP2017.2-05>
- Bairrão, J. F. M. H. (2016). Psicologia e práticas espirituais: Diálogos e fronteiras. Em: Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. *Na fronteira da Psicologia com os saberes tradicionais: Práticas e técnicas – Volume 2* (pp. 21-28). São Paulo: CRP-SP. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://www.crsp.org/uploads/impresso/107/ima5IVLKnMSn0R6iGfd-Y3HQrYs06ddZ.pdf#page=22>.



- Baumeister, R. F. & Exline, J. J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of Personality*, 67, 1165-1194. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00086>
- Beauregard, M. (2012). Neuroimaging and Spiritual Practice. Em L. J. Miller (Orgs.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 500-513). New York: Oxford University Press.
- Benites, A. C., Neme, C. M. B. & Santos, M. A. (2017). Significados da espiritualidade para pacientes com câncer em cuidados paliativos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 4(2), 269-279. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000200008>
- Benites, A. C., Rodin, G., Oliveira-Cardoso, E. A. & Santos, M. A. (2021). "You begin to give more value in life, in minutes, in seconds": Spiritual and existential experiences of family caregivers of patients with advanced cancer receiving end-of-life care in Brazil. *Supportive Care in Cancer*, 1-8. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06712-w>
- Benites, A. C., Rodin, G., Leite, A. C. A. B., Nascimento, L. C. & Santos, M. A. (2021). The experience of spirituality in family caregivers of adult and elderly cancer patients receiving palliative care: A metasynthesis. *European Journal of Cancer Care*, 30(4), 1-13. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.1111/ecc.13424>
- Campos, S. O., Santos, M. A. & Scorsolini-Comin, F. (2020). O para sempre nem sempre acaba: Casamentos de longa duração na compreensão da Psicologia Positiva. Em C. H. Giacomoni & F. Scorsolini-Comin (Orgs.), *Temas especiais em Psicologia Positiva* (pp. 230-241). Rio de Janeiro, RJ: Vozes.
- Ciarrocchi, J. W. (2012). A Positive Psychology and Spirituality: A virtue-informed approach to well-being. Em L. J. Miller (Orgs.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 425-436). New York: Oxford University Press.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403. Recuperado em 10 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Cunha, V. F. D. & Scorsolini-Comin, F. (2019). A dimensão religiosidade/espiritualidade na prática clínica: Revisão integrativa da literatura científica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35. Recuperado em 20 de julho, 2021, de <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35419>



- Dressler, W. W., Dengah, II, H. J. F., Balieiro, M. C. & Santos, J. E. (2013). Cultural consonance, religion, and psychological distress in an urban community. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(55), 151-160. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.1590/1982-43272355201302>
- Fredrickson, B. L. (2002). How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients? *Psychological Inquiry*, 13, 209-213. Recuperado em 2 de agosto, 2021, de <https://www.jstor.org/stable/pdf/1449332.pdf>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positividade: Descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente* (P. Libânio, Trad.) Rio de Janeiro: Rocco.
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332. Recuperado em 2 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Freitas, I. S., Oliveira-Cardoso, E. A. & Santos, M. A. (2017). Spirituality and religiosity in mothers of children with hematologic cancer. *Psicologia em Estudo (Maringá)*, 22(3), 433-447. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v22i3.34606>
- Gonçalves, A. M. S., Santos, M. A., Chaves, E. C. L. & Pillon, S. C. (2016). Transcultural adaptation and validation of the Brazilian version of the Treatment Spirituality/Religiosity Scale. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69(2), 215-221. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690205i>
- Gonçalves, A. M. S., Santos, M. A., Volpato, R. J., Furtado, E. F., Barroso, T. M. M. D. A. & Pillon, S. C. (2018). Attitudes of nursing students towards substance users and perceptions about religious/spiritual care. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 52, 1-8. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017027903425>
- Johnson, K. A., Hill, E. D. & Cohen, A. B. (2011). Integrating the study of culture and religion: Toward a psychology of worldview. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(3), 137-152. Recuperado em 2 de julho, 2022, de <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00339.x>
- Jonas, W. B., Fritts, M., Christopher, G., Jonas, M. & Jonas, S. (2012). Spirituality, science and the human body. Em L. J. Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 361-378). New York: Oxford University Press.



- Joseph, S., Linley, P. A., Maltby, J. (2007). Positive psychology, religion, and spirituality. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 209-212. Recuperado em 10 de agosto, 2021, de <https://doi.org/10.1080/13694670600615227>
- Keefe, F. J., Affleck, G., Lefebvre, J., Underwood, L., Caldwell, D. S., Drew, J., Egert, J., Gibson, J. & Pargament, K. (2001). Living with rheumatoid arthritis: The role of daily spirituality and religious and spiritual coping. *The Journal of Pain*, 2, 101-110. Recuperado em 10 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1054/jpai.2001.19296>
- Lazarus R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254. Recuperado em 10 de setembro, 2021, de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.3.245>
- Machado, W. L. & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: Definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587-595. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Martínez-Martí, M. L. & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Miller, W. R. & Thoresen, C. E. (1999). Spirituality and health. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 291-300. Recuperado em 10 de agosto, 2021, de <https://doi.org/10.1037/10327-001>
- Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F. & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: A review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 28(3), 242-250. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006000300018>
- Nalin, C. P. & França, L. H. F. P. (2015). The importance of resilience for the well-being in retirement. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 25(61), 191-199. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272561201507>
- Nunes, M. F. O., Hutz, C. S., Pires, J. G. & Oliveira, C. M. (2014). Subjective well-being and time use of Brazilian PhD professors. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24(59), 379-387. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272459201412>
- Omais, S. (2018). *Manual de Psicologia Positiva*. Qualitymark: Rio de Janeiro.



- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2013). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*. Washington DC: APA Press.
- Park, C. L. & Slattery, J. M. (2012). Spirituality, emotions, and physical health. Em: *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 379-387). New York: Oxford University Press.
- Parker J. A., Mandleco B., Roper, S. O., Freeborn. D. & Dyches T. T. (2011). Religiosity, spirituality, and marital relationships of parents raising a typically developing child or a child with a disability. *Journal of Family Nursing*, 17(1), 82-104. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1177/1074840710394856>
- Reis, L. A. & Menezes, T. M. O. (2017). Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longevo no cotidiano. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 7(4), 794-799. Recuperado em 08 de dezembro, 2021, de <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0630>
- Richmond, L. J. (2012). Constructing the connection between spirituality, work and family. Em *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 455-467). New York: Oxford University Press.
- Roazzi, M. M., Johnson, C. N., Nyhof, M., Koller, S. H. & Roazzi, A. (2015). Vital energy and afterlife: Implications for cognitive science of religion. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 25(61), 145-152. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/1982-43272561201502>
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. A. (2009). A Psicologia Positiva no contexto brasileiro: História, presente e perspectivas futuras. Em S. N. Jesus, I. Leal & M. Rezende (Eds.), *Experiências e intervenções em Psicologia da Saúde* (pp. 862-878). Faro, Portugal: Universidade do Algarve.
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. A. (2010a). O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: Revisão integrativa da literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(3), 188-195. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000300025>
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. A. (2010b). Psicologia Positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 440-448. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300004>
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. A. (2011). Relações entre bem-estar subjetivo e satisfação conjugal na abordagem da Psicologia Positiva. *Psicologia:*

Reflexão e Crítica, 24(4), 658-665. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000400005>

Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. A. (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 166-176. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n1.37304

Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H. & Santos, M. A. (2012). From authentic happiness to well-being: The flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>

Seligman, M. E. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

Silva, D. G. & Giacomoni, C. H. (2020). Positive Psychology intervention for families of hospitalized children. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 30, e3036. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3036>

Sisemore, S. (2016). *The psychology of religion and spirituality: From the inside out*. New Jersey: Wiley.

Smith, B. W., Ortiz, J. A., Wiggins, K. T., Bernard, J. F. & Dalen, J. (2012). Spirituality, resilience, and positive emotions. Em: *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 437-454). New York: Oxford University Press.

Toniol, R. (2017). O que faz a espiritualidade? *Religião e Sociedade*, 37, 144-175. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/0100-85872017v37n2cap06>

White, C. J., Baimel, A. & Norenzayan, A. (2021). How cultural learning and cognitive biases shape religious beliefs. *Current Opinion in Psychology*, 40, 34-39. Recuperado em 2 de julho, 2022, de <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.033>

Wren-Lewis, S. & Alexandrova, A. (2021). Mental health without well-being. *Journal of Medicine and Philosophy*, 46(6), 684-703. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1093/jmp/jhab032>

Notas sobre os autores:



Sálua Omais é mestre em Psicologia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB) e doutoranda em Psicologia pela Universidade de São Paulo - Ribeirão Preto (USP-RP). E-mail: saluaomais@hotmail.com.

Manoel Antônio dos Santos é doutor em Psicologia Clínica pela Universidade de São Paulo (USP) e professor titular do departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP-USP). E-mail: masantos@ffclrp.usp.br.

Data de submissão: 23.12.2021

Data de aceite: 07.09.2022