

Felicidade, bem-estar, religiosidade e espiritualidade sob a perspectiva da Psicologia Positiva e da Psicologia Islâmica

Happiness, well-being, religiosity and spirituality from the perspective of Positive Psychology and Islamic Psychology

Salua Omais

<https://orcid.org/0000-0003-0009-7052>

Manoel Antônio dos Santos

<https://orcid.org/0000-0001-8214-7767>

Universidade de São Paulo

Brasil

Resumo

Felicidade e bem-estar são construtos abrangentes que resultam da interação harmônica entre vários aspectos da vida, incluindo religiosidade/espiritualidade. O objetivo deste estudo qualitativo é compreender a concepção de felicidade no Islam. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com seis líderes religiosos muçulmanos que atuam no contexto brasileiro, analisadas sob a perspectiva da psicologia positiva, da psicologia da religião e da psicologia islâmica. Os resultados demonstram que, embora a felicidade mundana seja associada ao hedonismo, o Alcorão indica caminhos para uma vida agradável, mais eudaimônica, associada à fé e boas ações. Conclui-se que a integração da espiritualidade e religiosidade à vida cotidiana é uma característica inerente à crença islâmica e intrinsecamente relacionada à felicidade, sendo fundamental para o florescimento dos muçulmanos.

Palavras-chave: felicidade; psicologia positiva; islam; alcorão; psicologia islâmica.

Abstract

Happiness and well-being are broad constructs that result from the harmonious interaction of various aspects of life, including religiosity/spirituality. The aim of this qualitative study is to understand the concept of happiness in Islam. Semi-structured interviews were conducted with six Muslim religious leaders working in the Brazilian context, analyzed from the perspective of positive psychology, the psychology of religion, and Islamic psychology. The results show that while worldly happiness is associated with hedonism, the Quran indicates paths to a more pleasant, eudaimonic life, linked to faith and good deeds. It is concluded that the integration of spirituality and religiosity into daily life is an inherent characteristic of Islamic belief and intrinsically related to happiness, playing a fundamental role in the flourishing of Muslims.

Keywords: happiness; positive psychology; islam; quran; islamic psychology.

Felicidade e bem-estar são construtos amplos que resultam da interação harmoniosa entre diversos elementos, como saúde física, equilíbrio emocional, relações significativas e realização pessoal. Estudos no campo da Psicologia Positiva têm investigado a conexão entre felicidade, bem-estar, religiosidade e espiritualidade (Baysal, 2022; Borba & Reichow, 2024; Davis et al., 2023; Hodge et al., 2020; Lucchetti et al., 2021; Omais & Santos, 2022a). A conexão entre felicidade e bem-estar, objeto de estudo da psicologia positiva, com a espiritualidade/religiosidade, objeto investigado pela psicologia da religião, mostra a necessidade de estudos interdisciplinares, que possam agregar saberes baseados nessa inter-relação.

Ao mesmo tempo, a construção de epistemologias decoloniais focadas em saberes não ocidentais e alinhadas às crenças e valores de determinados grupos, como é o caso da psicologia islâmica, também se mostra essencial para compreendermos a visão de mundo desses indivíduos. A psicologia islâmica é uma proposta epistemológica que busca analisar as crenças, comportamentos e emoções sob a perspectiva dos ensinamentos islâmicos, utilizando fontes como o Alcorão e a *Sunna*, articuladas com a literatura científica especializada configurada por essa perspectiva religiosa e espiritual (Rothman, 2022; Omais & Santos, 2024; 2025).

Estudos mostram que a espiritualidade, independentemente da religião específica ou mesmo sem vinculação religiosa, pode contribuir significativamente para os níveis de felicidade e bem-estar do indivíduo (Coelho-Júnior et al., 2022; Koenig & Vanderweele, 2024; Omais & Santos, 2022a). Em primeiro lugar, por oferecer um senso de propósito e significado à existência, auxiliando o indivíduo a contextualizar suas experiências dentro de uma narrativa maior que inclui a relação com o sagrado, o que pode resultar em conforto e resiliência diante dos desafios da vida (Koenig et al., 2024; Schwalm et al., 2022). A prática espiritual também costuma envolver elementos como meditação, contemplação, oração e apoio social, que geram benefícios para o bem-estar e reduzem o estresse e a ansiedade, promovendo um estado de maior consciência e presença, fundamentais para o bem-estar subjetivo (Koenig & Vanderweele, 2024; Lucchetti et al., 2021).

A dimensão espiritual enfatiza valores como gratidão, compaixão e perdão, que são correlacionados positivamente com maiores níveis de felicidade e satisfação com a vida (Upenieks, 2021; Bali et al., 2022; Maranges & Fincham, 2024). Ao cultivar esses estados mentais positivos, as pessoas tendem a desenvolver relações mais harmoniosas e uma perspectiva mais equilibrada sobre sua posição na vida (Munsoor, 2021; Saritoprak & Abu-Raya, 2023). A espiritualidade também pode oferecer suporte social através de comunidades de fé ou grupos de práticas espirituais, satisfazendo a necessidade humana fundamental de pertencimento e conexão. Tais redes de apoio são

particularmente valiosas em momentos de dificuldade (Koenig et al., 2024; Omais & Santos, 2022a).

Religiosidade e espiritualidade podem estar presentes na vida do indivíduo de forma interligada ou separada. Enquanto a espiritualidade representa a relação do sujeito com o transcendente de forma particular e subjetiva, a religiosidade é caracterizada por um conjunto de práticas, crenças e comportamentos ligados a um contexto institucional e dogmático (Pargament, 2013). A literatura, no entanto, reforça que em contextos que envolvem um conjunto amplo de significados, experiências ou práticas ligadas ao sagrado, é mais indicado que os termos religiosidade e espiritualidade sejam utilizados de forma combinada (R/E) (Koenig & Wanderweele, 2024; Omais & Santos, 2022a; Pargament, 2013).

Uma das formas de compreender os conceitos de felicidade, na perspectiva da psicologia positiva, é por meio de terminologias clássicas como hedonismo e eudaimonismo, que continuam sendo empregadas por autores contemporâneos da área (Al-Abdulrazak & Van Nieuwerburgh, 2024; Joshanloo, 2013; Seligman, 2011). A felicidade hedônica seria aquela regida pelos prazeres sensoriais que proporcionam gratificações momentâneas, bem como pela evitação da dor, enquanto que a felicidade eudaimônica seria uma experiência mais duradoura e focada no exercício da virtude, no uso da razão e na busca do bem comum (Aristóteles, 2024). Esse último conceito é o que mais se aproxima do construto de bem-estar proposto por Seligman (2011).

Quando consideramos as conexões entre felicidade, bem-estar e espiritualidade, percebemos que sua interação pode influenciar positivamente a saúde mental (Koenig & Wanderweele, 2024), o que torna fundamental compreender as bases que sustentam o sistema de crenças do indivíduo, na medida em que as cognições dominantes oferecem um alicerce para a construção de uma vida mais plena e equilibrada (Seligman, 2011). No Islam, a felicidade mundana não é concebida como um fim em si mesma, mas se caracteriza sobretudo por sentimentos e emoções momentâneas, uma vez que toda e qualquer experiência no plano terreno é considerada fugaz e temporária. Embora a doutrina islâmica dê um destaque maior à expectativa de uma felicidade real e eterna a ser usufruída na vida após a morte, a felicidade mundana pode ser experienciada de forma duradoura quando acompanhada da espiritualidade (Al-Attas, 1995; Joshanloo, 2013; Omais & Santos, 2022b; Omais, 2025).

Considerando esses pressupostos, este estudo tem como objetivo analisar como a felicidade e o bem-estar são compreendidos no Islam, e sua relação com a religiosidade e a espiritualidade segundo a percepção de líderes religiosos muçulmanos.

Método

Nessa investigação, foi adotado o método qualitativo de pesquisa. Segundo Rich (2017), além de possibilitar uma compreensão sobre os significados atribuídos à felicidade e ao bem-estar, gerando informações novas e diversas, a pesquisa qualitativa contribui para construir uma ponte que liga a academia à sociedade, aproximando a ciência do contexto social.

Participantes

Para a realização da pesquisa foram selecionados por conveniência seis representantes muçulmanos, sendo cinco *sheiks* sunitas residentes no Brasil, atuantes em mesquitas ou instituições islâmicas, e um tradutor do Alcorão em língua portuguesa no Brasil. A escolha de líderes religiosos sunitas se deu por ser a vertente predominante no país e pelo fato de que já existia uma familiaridade da pesquisadora com essa comunidade, o que facilitou o contato e a compreensão dos dados obtidos ao longo das entrevistas e da interpretação religiosa dos líderes. O número de participantes foi definido por saturação dos dados (Fontanela et al., 2008). O critério de inclusão dos participantes foi: ser conhecido e influente na comunidade muçulmana, devido à sua longa experiência na disseminação da doutrina islâmica; exercer suas funções religiosas no Brasil; ter fluência na língua portuguesa.

Instrumentos

Para a realização da entrevista, foi construído um roteiro composto por dez questões, que possibilitavam explorar as concepções de felicidade presentes em versículos do Livro Sagrado dos muçulmanos e na tradição islâmica como um todo. As perguntas exploravam conceitos de felicidade e bem-estar em sua relação com a religiosidade e a espiritualidade (R/E). Por se tratar de uma entrevista semiestruturada, além do roteiro inicial de questões, manteve-se também uma flexibilidade para fazer outros possíveis questionamentos que se fizessem necessários a partir dos conteúdos trazidos pelos participantes.

Procedimentos

Após a seleção e contato com os participantes, foram agendadas as entrevistas individuais. Foram realizados 19 encontros, com duração entre 60 e 120 minutos cada. As entrevistas foram realizadas na modalidade *on-line*, por meio da plataforma digital *Google meet* e gravadas mediante o consentimento dos participantes, para posterior transcrição do conteúdo. As respostas dos participantes tiveram como base seu conhecimento teológico, interpretações do

texto corânico e dos respectivos versículos que eles entendessem como relacionados ao bem-estar e à felicidade na visão islâmica.

Cuidados éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética sob registro CAAE [número omitido]. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após terem sido orientados sobre as etapas, objetivos do estudo e o sigilo das informações fornecidas.

Análise de dados

Para operacionalizar a análise optou-se pelo método indutivo aliado à técnica da análise temática de Braun & Clarke (2020), uma abordagem que possibilita uma flexibilidade maior na exploração de dados qualitativos. A análise temática do *corpus* das entrevistas seguiu as seis etapas preconizadas pelas autoras: familiarização com os dados, geração inicial dos códigos, formação dos temas, revisão dos temas, definição final dos temas e a construção do relatório. Para organizar melhor os temas e códigos, utilizou-se o *MAXQDA Analytics Pro*, um *software* de análise qualitativa que oferece recursos adicionais para melhor visualização e organização do material.

Resultado e discussão

Os dados obtidos, referentes ao tema da felicidade na vida mundana, foram organizados em três categorias: "Felicidade hedônica", "Religiosidade e espiritualidade no Islam" e "Felicidade eudaimônica" (Tabela 1).

Tabela 1

Classificação das categorias referentes ao tema "felicidade mundana" em "felicidade hedônica" e "felicidade mundana eudaimônica"

Tema	Categoria	Subcategoria
Felicidade mundana	Felicidade hedônica: prazeres e gratificações momentâneas	Apego excessivo a elementos materiais
		Busca de gratificações imediatas e progressivas
		É limitada, não atende aos anseios de todos
		É momentânea, passageira e condicional
		É uma vida imperfeita .
	Religiosidade e espiritualidade no Islam	As pessoas são infelizes porque não sabem o que é felicidade
		Religiosidade e espiritualidade: um conceito unificado no Islam
		O significado de ser muçulmano e o Islam como sua identidade social
		O Islam como religião holística
		A indissociabilidade entre corpo e alma, matéria e espírito

Felicidade eudaimônica: conexão religiosa e espiritual	e	Felicidade interna (espiritual) x felicidade externa (física)
		Felicidade como resultado da conexão espiritual com Deus
		Felicidade espiritual depende do nível de fé
		A conexão espiritual com Deus pelas práticas religiosas
		Felicidade como resultado do esforço na fé e obediência a Deus
		Perdão divino como fonte de felicidade e paz
		Relação entre a bênção/satisfação divina e a felicidade
		Crença/fé e boas ações (virtudes)
		Prática de boas ações gera felicidade recíproca
		Equilíbrio entre vida religiosa e vida secular

Após a codificação, os conteúdos das entrevistas foram agrupados em categorias, conforme a característica que mais os aproximavam do aspecto hedônico e eudaimônico. Cada categoria e suas respectivas subcategorias serão analisadas e discutidas juntamente com a apresentação dos excertos dos relatos correspondentes.

Felicidade hedônica

A Tabela 2 sintetiza os dados referentes à felicidade hedônica, que segundo os entrevistados descrevem uma vida marcada pelo apego excessivo ao mundo material, aos prazeres terrenos e às gratificações imediatas, tendo uma conotação limitada, condicional, momentânea e imperfeita segundo os preceitos do Islam.

Tabela 2

Evidência qualitativa da categoria "felicidade hedônica"

Subcategoria	Evidência qualitativa
Apego excessivo a elementos materiais	A felicidade não se concentra somente nas coisas materiais. O rico não é somente aquele que se concentra na riqueza, mas também no ego, interno. AM Tem muitas pessoas que quando tem as questões mundanas na mão dele, faz com que ele se afaste da religião. Às vezes a pessoa com riqueza, nem sempre consegue viver emoções positivas. AA O apego à vida terrena, o apego aos encantos mundanos materiais a ponto de a pessoa só querer viver em função disso. O apego também à eternidade, de querer viver para sempre. [...] O medo de perder os encantos da vida terrena. RR
Busca de gratificações imediatas e progressivas	A pessoa trabalha com juros e usura, por que? Para acumular bens, esse mais e mais e para sempre. O Alcorão fala que é o caminho da perdição. A pessoa é mesquinha por que? Para não repartir [...] A pessoa mata outra por causa disso. Rouba por causa disso, matar por causa disso, é querer se satisfazer no agora sem querer se satisfazer no depois. RR
É limitada, não atende aos anseios de todos	O ser humano tem sonhos que ele nem sempre vai alcançar nessa vida. Essa vida (terrena) na verdade não atende os sonhos do ser humano (tipo uma pessoa pobre, alguém que perdeu uma pessoa, etc). MB
É momentânea,	A felicidade não é plena, não existe plenamente, a felicidade plena só acontece depois do dia do juízo. A felicidade material tem, mas não é

passageira e condicional	plena. AM Para nós, aquilo que acontece de realizações sejam elas materiais ou íntimas, isso não é critério para medir se essa pessoa está feliz nesse mundo ou no outro. Ela apenas alcançou um momento de felicidade. [...] A conquista material ou sentimental que uma pessoa tem nesse mundo não é critério para se dizer que essa pessoa é feliz. É necessário a crença correta e a boa ação. AA A felicidade no mundo terreno é momentânea, e não é real. Às vezes aparenta que a pessoa é feliz, mas é só naquele momento, está ligada a coisas materiais [...] As riquezas desse mundo são como uma mochila. Essa mochila tem o sentido de algo que você leva em uma viagem, algo provisório. Porque se Deus desse a felicidade real, todas as pessoas iam querer ficar nessa vida, e não é esse o objetivo. AA Tudo que Deus nos deu nessa vida com certeza não é para ter o prazer máximo. Então Allah mostra que a vida real não é essa, que o ser humano nunca vai chegar a 100%, pois a vida real é somente depois dessa vida. Então nessa vida, tudo que nós fizermos serão coisas momentâneas. AA O enfeite é algo que não dura muito, é passageiro, e é isso que Deus coloca no versículo sobre as questões mundanas [...]você tem que sempre estar enfeitando para você ficar bem. A felicidade real que é do coração é algo permanente[...]Deus fala:esse mundo todo é fantasia. AA
É uma vida imperfeita	Nós partimos do princípio que essa vida não é perfeita, então essa vida é composta por momentos bons e momentos ruins. AM O profeta disse que esse mundo é uma prisão para o crente e é um paraíso para o descrente. AA
As pessoas são infelizes porque não sabem o que é felicidade	Aquele que reclama sempre vai sentir tristeza. Hoje o mais pobre do mundo é mais rico que o faraó. As pessoas não estão sentindo felicidade porque elas não estão sentindo o que é felicidade. Só de ter saúde já é felicidade. Se você acorda e tem tranquilidade, tem saúde, tem comida, você já pegou toda a vida mundana (<i>hadith</i>). Com tudo que as pessoas têm hoje, elas ainda não sentem felicidade, porque? Porque não tem <i>qanaa</i> (contentamento). MY

Um participante mencionou que a palavra *dunya*, que designa a vida mundana no idioma árabe, quando traduzida de forma literal significa mundo inferior, ou vida inferior (Munsoor, 2021). Denota a transitoriedade e fugacidade da vida, distraindo o indivíduo do seu objetivo futuro, da vida que a sucederá, ou seja, a vida eterna. De modo geral, a descrição da felicidade mundana no Alcorão, em comparação com a vida eterna, remete às características do hedonismo, caracterizado por prazeres temporários e fugazes. Assim, corroborando a visão aristotélica de hedonismo e eudaimonismo, a felicidade mundana para os muçulmanos se caracteriza por oscilações emocionais momentâneas, enquanto que a felicidade duradoura e perene, bem menos frequente, seria resultado de uma vida virtuosa e espiritualizada (Al-Attas, 1995).

A vida terrena é descrita no Alcorão de duas formas diferentes: uma, como a felicidade dos prazeres, e outra, como a felicidade espiritual. Na primeira forma, os prazeres mundanos são retratados como efêmeros e ilusórios, mediante termos como “diversão”, “jogo”, “gozo” e “ilusão”. Embora a felicidade

hedônica na vida mundana seja apresentada como uma amostra da felicidade (Wahab, 2022), ela não é condenada no Islam. O Islam orienta que o ser humano viva ativamente e tenha uma vida produtiva, mantendo sempre em mente a lembrança a respeito da finitude e brevidade da vida. A lembrança da morte e do Juízo Final é uma forma de motivar – e, ao mesmo tempo, alertar o indivíduo sobre a necessidade de monitorar o seu comportamento e usar a vida ao máximo para praticar boas ações, sabendo que haverá uma prestação de contas sobre suas condutas e omissões no futuro, ao transitar para a vida eterna (Munsoor, 2021; Saritoprak & Abu-Raiya, 2023).

Os excertos referentes à felicidade hedônica identificados pelos entrevistados foram organizados e analisados em seis categorias, descritas a seguir.

Apego excessivo a elementos materiais

Os muçulmanos compreendem a vida mundana como uma ponte a qual eles devem atravessar, mas não fixar morada, lembrando sempre que esse não é o destino final, mas apenas uma passagem, como revela o participante RR ao declarar: “O profeta saws disse para que as pessoas fossem como andarilhos nessa vida”. (A expressão “saws” significa “que a paz e as bênçãos de Deus estejam sobre ele”; trata-se de uma expressão obrigatória que todo muçulmano deve dizer depois de pronunciar o nome ou se referir ao profeta.)

Outro aspecto associado pelos participantes à felicidade mundana é o materialismo. Segundo os entrevistados, o apego à matéria é uma das razões que mais afastam o indivíduo da espiritualidade e, por consequência, do acesso à verdadeira felicidade. Esses relatos convergem com os versículos do Alcorão (57:20) que exemplificam os prazeres mundanos, tais como bens, riqueza, filhos, luxúria, propriedades, animais e jogo, e também comportamentos como rivalidade, competitividade, ostentação, cobiça de bens e pessoas. Esse resultado é consistente com os achados de Al-Abdulrazak & Van Nieuwerburgh (2024).

Busca de gratificações imediatas e progressivas

O apego aos prazeres mundanos, por sua vez, também teria como consequência alguns comportamentos individualistas, que se opõem à conduta virtuosa, como por exemplo a avareza, a mesquinhez e a exploração econômica visando o enriquecimento individual ao invés de contribuir com o bem comum e o apoio aos menos favorecidos. O apego e a busca desenfreada pela felicidade no mundo material podem, segundo um dos participantes, incentivar comportamentos antissociais e destrutivos, em busca de uma satisfação imediata. Essa busca por gratificações imediatas e pela fruição do prazer

sensorial, que marcam a visão hedônica de felicidade no Alcorão, também coincide com os achados de Al-Abdulrazak & Van Nieuwerburgh (2024).

É limitada, não atende aos anseios de todos

Outro aspecto característico da felicidade mundana mencionado pelos participantes é sua limitada capacidade de suprir os anseios de todas as pessoas, uma vez que nem todos os seres humanos têm a oportunidade, ao longo da vida, de desfrutar dos mesmos privilégios e vantagens que outros, ou de alcançar seus sonhos e concretizar seus projetos de vida. Muitos, inclusive, perdem suas vidas ou a vida de outrem injustamente.

É momentânea, passageira e condicional

Os participantes relataram que a felicidade mundana tem como uma de suas principais características a temporariedade. Eles ressaltam que nem mesmo as maiores realizações pessoais, afetivas ou materiais são capazes de proporcionar a felicidade de forma plena e completa, mas apenas momentânea. Um dos participantes comparou a vida mundana a uma viagem, e as riquezas materiais à bagagem, que deve conter apenas o suficiente para que o indivíduo possa realizar sua jornada. Esses excertos revelam que os prazeres mundanos são por natureza elementos que não saciam os anseios do ser humano. Seria como algo propositalmente predeterminado por Deus para não satisfazer o indivíduo justamente para que ele não se apegue aos prazeres mundanos, uma vez que a vida aquém da morte é entendida como uma estadia provisória que um dia terá um fim. Um participante lembrou que tais conteúdos convergem com um versículo do Alcorão que retrata a vida terrena de forma metafórica, comparando-a ao ciclo da natureza:

Sabei que a vida terrena é apenas jogo e diversão, pompa, mútua vanglória e rivalidade, com respeito à multiplicação de bens e filhos; é como a chuva, que compraz aos cultivadores, por vivificar a plantação; logo, completa-se o seu crescimento e a verás amarelada e transformada em feno. [...] Que é a vida terrena, senão um prazer ilusório? (Alcorão, 57:20)

A metáfora da plantação é uma comparação que reflete tanto a temporariedade da felicidade mundana como a brevidade do ciclo da vida. Essas metáforas sobre o caráter efêmero da existência humana são recorrentes em vários versículos, que lembram os muçulmanos sobre a fragilidade e transitoriedade da vida, na qual até mesmo os momentos de sucesso são passageiros. Por isso a doutrina exorta os muçulmanos que não tornem as

conquistas terrenas seu propósito de vida (Joshnloo, 2013; Omais & Santos, 2022).

Outra metáfora utilizada por um participante foi a comparação da vida mundana com um adereço, um acessório que precisa ser constantemente renovado ao invés de ser considerado como algo garantido e permanente. O participante AA também utilizou o termo “fantasia” para descrever a vida mundana. Fantasia é um termo que remete a algo ilusório, irreal, que engana os olhos e que também é temporário. Essas características coincidem com as descrições do Alcorão, evidenciando o aspecto claramente hedônico que identifica a vida mundana no Islam.

É uma vida imperfeita

As descrições fornecidas pelos participantes caracterizam a vida mundana como imperfeita, permeada por falhas e problemas. O Islam estabelece limites quanto a alguns comportamentos, visando a preservação e proteção do indivíduo e da sociedade, o que muitas vezes exige privações e abdições para quem deseja seguir um caminho espiritual. Ao optar pela religiosidade, o indivíduo sabe que terá de se abster de praticar determinados comportamentos, ainda que lhe sejam atrativos. As religiões geralmente prescrevem regras que nem sempre vão ao encontro da vida secular, incitando o fiel a renunciar ou a abandonar certas condutas e a levar uma vida mais reservada, pautada pelo recato, modéstia e castidade.

As pessoas são infelizes porque não sabem o que é felicidade

Um dos pontos interessantes da entrevista foi a reflexão de um dos participantes sobre a compreensão do que é felicidade no Islam. Ele considera que as pessoas são infelizes justamente por não saberem o que é a felicidade. A dificuldade em perceber e compreender o sentido da felicidade pode fazer com que ela passe despercebida na vida do sujeito. Ao olhar apenas para aquilo que lhe falta, muitas vezes o indivíduo deixa de perceber as inúmeras facilidades e bênçãos de sua vida. A insatisfação crônica e a ingratidão podem gerar frustração e tristeza, alimentando a busca incessante por mais e mais ainda. O contentamento é a capacidade do indivíduo de se sentir satisfeito com aquilo que tem ao seu dispor (Al-Ghazali, 1997; Aristóteles, 2024; Bali et al., 2022). Essa, porém, é uma habilidade que poucos desenvolvem, sobretudo diante de uma sociedade tão dominada pelo consumo.

Religiosidade e espiritualidade no Islam

Se os prazeres mundanos são ilusórios, como seria então uma “vida boa” no Islam, sob a perspectiva eudaimônica? O Alcorão, um livro milenar revelado há mais de 1.400 anos, descreve o que seria uma “vida agradável” no plano terreno. Um versículo alcorânico prescreve que “a quem praticar o bem, seja homem ou mulher, e for crente, concederemos uma vida agradável, e premiaremos com uma recompensa, de acordo com a melhor das suas ações” (Alcorão, 16:97). O termo “vida agradável” tem um sentido semelhante ao conceito de vida boa de Aristóteles, o qual caracteriza o eudaimonismo, associando-o à prática de virtudes e boas ações. Esse conceito aristotélico de vida agradável também é mencionado na psicologia positiva como concepção de bem-estar (Seligman, 2011), porém com a diferença de que, no contexto islâmico, a vida agradável precisa estar atrelada à fé e à crença. Esse seria o ponto que diferencia a concepção de felicidade na visão islâmica e na psicologia positiva.

Considerando-se o papel central da R/E na concepção islâmica de felicidade, e a abundância de conteúdos citados pelos participantes sobre esse assunto, é importante compreender mais a fundo a abrangência desses conceitos antes de adentrar os conteúdos relacionados à perspectiva eudaimônica, uma vez que esses elementos estão intrinsecamente relacionados à ideia de felicidade para os muçulmanos (Tabela 3).

Tabela 3

Evidência qualitativa da categoria “religiosidade e espiritualidade no Islam”

Subcategoria	Evidência qualitativa
Religiosidade e espiritualidade: um conceito unificado no Islam	A espiritualidade com certeza tem que ter alguma ligação com Deus [...] A espiritualidade fora da crença em Deus, aí ela fica algo somente humano. Eu acredito que o único que atende o desejo do ser humano, é a religião. Porque o ser humano consegue ter tudo nessa Terra, mas quando ele sabe que vai morrer, aí ele fica chocado, a vida perde sentido quando ele perde alguém, não tem como responder [...] A filosofia por exemplo, não atende, não responde as demandas do ser humano. Na minha opinião eu não sei se podemos ter espiritualidade sem Deus, mas se tiver, tudo isso é limitado. Não responde a demanda do ser humano. Fica com dúvida, fica algo incompleto. Por isso para mim, a espiritualidade tem que ser pelo divino, e não humano. MB
O significado de ser muçulmano e o Islam como sua identidade	Hoje o que mais incomoda as pessoas é a perda. Imagina se uma pessoa desce no aeroporto da China, não sabe a língua, não conhece ninguém, não sabe de onde vem. Quantas pessoas não sabem quem são seus pais, e quando eles reconhecem quem são seu pai e sua mãe (sua origem), ele se sente menos perdido. Então o começo da felicidade começa com esse reconhecimento e depois com a ligação com Deus. MB
O Islam como religião holística	<i>Al ibadah</i> , traduzimos como adoração. Quando a gente fala sobre adorar a Deus, logo vem à mente os rituais de adoração, oração, jejum. A espiritualidade para o muçulmano abrange além da relação com Deus, o comportamento, a relação com o ser humano. O benefício que é colhido no que diz respeito ao ser humano é que a

	peessoa tenha uma boa conduta, valores de honestidade, humildade. Então a gente não resume a espiritualidade somente à relação com Deus. AM Pra nós muçulmanos tudo na vida, como andar, o que comer, o modo, como viver, tudo, a etiqueta, tudo é ensinado na religião. A nossa religião é tudo. AA Todas as práticas, o material e o espiritual tem que andar juntos, todas as práticas físicas e espirituais. Todo material tem espiritualidade e toda espiritualidade tem o material, são duas coisas ligadas, uma coisa completa a outra. Nós não temos uma vida espiritual separada do material. O celibato por exemplo não pode no Islam. Não existe no Islam conhecimento religioso e secular. Todo conhecimento religioso tem o lado secular e todo conhecimento secular tem o lado religioso. Só ter uma pratica espiritual separada você acaba desviando, o mesmo também se você fica só no secular [...] Você faz um desejo e ainda ganha a recompensa. A maioria das religiões, você tem que abandonar o material para poder ser mais espiritual, já no Islam isso não se separa.
A indissociabilidade entre corpo e alma, matéria e espírito	O ser humano não funciona se ele só atender o corpo, o prazer físico, senão a alma fica sofrendo. A alma, como ela fica alegre? MB A pessoa sem religião é um corpo sem alma. Essa alma, ela que é a religião. Então se você quer tratar uma pessoa sem tratar questões religiosas, você vai tratando algo momentâneo só. Assim é a solução dos problemas por meio de ações mundanas. AA Nós somos corpo e espírito, a gente tem alma e tem corpo, não tem como a gente cuidar só a alma e não do corpo [...] A gente não concorda 100% com aquilo que a Ciência faz de separar o corpo e o espírito. A gente tem que sempre lembrar que isso faz parte de um conjunto, se não a gente não tem uma resposta completa. O Islam não quer que você separe o que é físico e o que é metafísico. Na <i>surat Al Bacara</i>, a primeira coisa que Deus fala, a primeira característica dos fiéis, é que eles acreditem no invisível, senão é difícil ter fé. A primeira coisa é ter fé. Crer no invisível não quer dizer que é um caminho sem lógica, mas sim um caminho invisível.

Os conteúdos relacionados à categoria “religiosidade e espiritualidade no Islam” (Tabela 3) foram organizados em quatro subcategorias, apresentadas a seguir.

Religiosidade/Espiritualidade: um conceito unificado no Islam

Um ponto a ser destacado é a relação intrínseca e inseparável entre esses dois conceitos no Islam. Para os muçulmanos, são conceitos unificados, uma vez que o fortalecimento da espiritualidade requer a prática dos rituais religiosos, não bastando somente a crença no seu sentido abstrato. Do mesmo modo, a prática de rituais sem uma crença firme e bem solidificada por meio da compreensão dos ensinamentos da religião via intelecto, também acaba se tornando um comportamento vazio e desprovido de força e sentido.

Os participantes reforçaram a importância da religião como resposta para questões não desvendadas pela ciência, como a morte, a finitude e outros eventos que desafiam à compreensão racional. Segundo eles, a espiritualidade

sem a crença em Deus seria uma construção idealizada pelo ser humano, e justamente por se tratar de uma concepção humana, seria por si só limitada e sujeita à incompletude e imperfeições. As dúvidas existenciais sobre a origem e o fim da vida seriam construídas apenas com os recursos acessíveis aos olhos humanos. A religião fornece respostas sobre um mundo transcendental e invisível, e o fato de a ciência não ser capaz de comprovar essas dimensões não pode ser usado como argumento para negar sua existência.

O significado de ser muçulmano e o Islam como sua identidade social

A religião ajuda o indivíduo a definir sua identidade. Um dos participantes explica que esse reconhecimento do muçulmano em relação às suas origens espirituais, na relação com “Aquele que o Criou”, seria o primeiro passo para a felicidade. O exemplo oferecido pelo participante denota que um dos obstáculos à felicidade é a confusão (ou dúvida) do fiel sobre suas origens, isto é, aquilo que dá consistência ao seu eu e à sua existência. A falta de sentido e de respostas para questões existenciais suscita angústia, medo e insegurança em relação aos rumos a serem seguidos ao longo da vida, e um dos objetivos da religião é oferecer alento e respostas a questões que muitas vezes a ciência não é capaz de fornecer.

O Islam como religião holística

Uma das características da religião islâmica é seu caráter holístico. Para os muçulmanos, o Islam não é somente um dogma ou conjunto de prescrições religiosas, mas a proposição de um modo de vida, uma vez que seus conteúdos são amplos e abrangentes, não se limitando somente a ritos, parábolas religiosas ou atos tradicionais de adoração. Para compreender melhor essa formulação, é preciso entender o que significa a espiritualidade na doutrina islâmica. Conforme os relatos obtidos nas entrevistas, a espiritualidade no Islam não se restringe aos rituais religiosos, pois inclui as relações e a conduta ética e moral do indivíduo em relação aos seus pares e também em relação à natureza e ao ambiente em que ele vive, além do bom trato aos animais e tudo o que envolve a criação divina. Os conteúdos alcorânicos, somados às tradições proféticas da *sunna*, constituem um guia para várias dimensões da vida. Além disso, a religião islâmica não separa o secular do religioso, logo, todos os atos praticados pelo muçulmano em sua rotina diária são conectados às prescrições religiosas, sendo também considerados atos de adoração, caso não confrontem as regras islâmicas.

A conjunção do secular com o religioso no Islam tem como objetivo justamente não provocar um desequilíbrio dessas duas dimensões, evitando que o fiel tenha que optar por uma em detrimento da outra. A espiritualidade

islâmica não censura nem descarta os desejos do indivíduo. Pelo contrário, os inclui juntamente com os outros deveres religiosos (Omais, 2025). A forte presença da religiosidade e espiritualidade na vida do muçulmano revela a importância de entender a concepção de felicidade para essa população, a fim de compreender os sentidos, valores, expectativas e propósito de vida dos muçulmanos.

Esse entendimento evidencia a importância de o profissional da saúde conhecer as crenças e comportamentos islâmicos ao prestar atendimento a essa população. Qualquer tentativa de mudança comportamental ou cognitiva de um muçulmano precisa estar alinhada a seus valores e crenças, até mesmo em assuntos mezinhas da vida cotidiana. Essa perspectiva empática precisa ser respeitada pelo profissional, para que o vínculo de confiança com o cliente não seja comprometido. A preocupação em atender as necessidades emocionais desses grupos também acabou favorecendo a construção de epistemologias psicológicas islâmicas focadas no *ethos* desse público (Omais & Santos, 2022a; 2024).

O Islam não se resume a práticas isoladas, pois é um código que direciona as ações dos seus discípulos. Para o muçulmano, não é a religião que deve se adaptar aos padrões culturais hegemônicos, mas sim a cultura que deve respeitar os padrões religiosos e, naquilo que não houver conflito, cultura e religião podem ser harmonizadas. Cabe salientar que o Islam admite algumas flexibilizações, a depender da situação.

A indissociabilidade entre corpo e alma, matéria e espírito

Além da junção do mundo secular e espiritual, o caráter holístico e integral do Islam também engloba a visão indissociável entre o corpo e a alma. Ao contrário da visão dualista cartesiana, no Islam corpo e espírito são mutuamente influenciáveis e precisam ser compreendidos de forma conjunta. A busca de felicidade na matéria, nos bens, nos prazeres e na gratificação de necessidades físicas, sem que a alma seja nutrida e fortalecida, resulta em uma felicidade superficial e fugaz. A alma, na visão islâmica, une aspectos psíquicos e espirituais, sendo a estrutura mais profunda e sensível do ser humano.

Esses relatos realçam a conexão corpo e alma como fator indispensável para uma compreensão mais profunda do ser humano. Na perspectiva da psicologia islâmica, a crença no invisível e no mundo metafísico são elementos fundamentados na manifestação da fé, assim como do espírito (Omais & Santos, 2022b). O fato de serem elementos não passíveis de observação direta ou mensuração não justifica que se pode descartar sua existência.

Felicidade Eudaimônica

Quando se utilizam os conceitos de felicidade hedônica e eudaimônica para analisar os relatos obtidos, nota-se que o elemento espiritual ocupa um papel central (Tabela 4). Assim, enquanto a felicidade hedônica é retratada em versículos que mencionam os prazeres mundanos, a felicidade eudaimônica – o bem-estar, aparece em expressões alcorânicas que descrevem os requisitos essenciais para uma “vida agradável”. Sobre essa última, Saritoprak e Abu Raiya (2023) argumentam que “uma compreensão islâmica da saúde e do bem-estar sustenta que uma vida boa é alcançada principalmente através de uma vida de acordo com os ensinamentos islâmicos” (p. 182), havendo, no entanto, uma relação direta e interdependente entre essas duas dimensões temporais. Na psicologia positiva, embora a espiritualidade tenha sido classificada somente como uma força de caráter, diversos estudos comprovam os efeitos positivos dessa dimensão no bem-estar, nas suas mais diversas formas, seja associada a práticas religiosas ou como condutas virtuosas (Baysal, 2022; Borba & Reichow, 2024; Hodge et al., 2020; Lucchetti et al., 2021; Omais & Santos, 2022a).

Tabela 4

Evidência qualitativa da categoria “felicidade eudaimônica”

Subcategoria	Evidência qualitativa
Felicidade interna (espiritual) <i>versus</i> felicidade externa (física)	A gente tem uma felicidade íntima por exemplo, da sua conduta, ou da condução da sua vida, por critérios bem definidos, que vão trazer felicidade para a pessoa pelas suas ações. Ou a felicidade espiritual pelas orações, isso também traz felicidade [...] Esse sentimento que tá na tranquilidade do coração e no descanso da consciência é resultado da retidão da conduta em razão da fé (AM).
Felicidade como resultado da conexão espiritual com Deus	Para você se sentir feliz, você precisa sentir sossego. Você precisa estar se sentindo muito próxima do seu Criador porque essa sua proximidade do seu Criador lhe dá a sensação de que você vai estar feliz aqui quanto na outra vida [...] Essa é a felicidade íntima, é agradar a Deus, e tendo a crença que tudo que a gente consegue, é Ele quem nos dá. SH Se você quer salvar uma pessoa para a felicidade, então liga elas com Deus. Sempre nós falamos, que a felicidade real é aquela que deixa a pessoa ligada ao seu Criador. AA A felicidade entra na cabeça da pessoa quando ela entra na religião. Ele não se importa mais com comida, dinheiro, passeio, e tal [...] A maioria dos <i>sahabas</i> (companheiros do profeta saws) eram pobres. Eles não tinham comida, nem casa direito para morar. Mas eles acharam a felicidade. Por isso o profeta falou para forçar a alma, e não o corpo. Se a alma estiver fraca, o corpo está fraco. MY Eu chamo como árvore, as raízes invisíveis, algo que está embaixo da terra e algo fora da terra. Temos os pilares da fé, que são invisíveis, e temos os 5 pilares exteriores, aqueles que as pessoas veem. A raiz tem que ser forte para sustentar os pilares da prática. Por isso a gente fala em renovar a nossa fé, porque quando a gente renova a nossa fé, a nossa raiz, automaticamente a nossa prática será mais fácil. MB Nunca a pessoa consegue ficar contente na vida mundana se ele não estiver no caminho de Allah [...] Como eu vou seguir o caminho da

		felicidade e tirar a preocupação? Segue o caminho de Allah [...] Afastar do caminho de Deus é aquele que se afastou para fazer o que os outros querem. MY Desde o primeiro dia do nosso nascimento, começa uma luta entre a vida e a morte, células da vida contra células da morte [...] Por isso a necessidade do ser humano ter essa ligação com a fonte da vida, porque Deus não tem início nem fim [...] A pessoa que não tem essa ligação, fica só com a capacidade dele, e quando a capacidade dele não atende mais ele, que chegou no limite dele, ele acaba se matando, porque não tem esse poder externo, essa força. MB
Felicidade espiritual depende do nível de fé		A felicidade está ligada a outras coisas além das práticas, que é o sentimento, a crença. Essa crença que nós temos aumenta e diminui. Quanto mais ela está em alta, mais feliz e satisfeita a pessoa está. AM Quanto mais a gente tem fé, mais a gente tem felicidade e quanto menos temos fé, menos temos felicidade. AA Então a pessoa que segue a religião é sempre feliz? A nossa fé aumenta e diminui. Quando você tem a fé lá em cima, você sente a felicidade, a prática religiosa vai elevar essa fé conforme a pessoa se dedica a isso. A felicidade então aumenta e diminui. [...] Felicidade está ligada diretamente à espiritualidade e a Deus. Quanto menos ele tem a ligação, menos ele se sente bem. AA
A conexão espiritual com Deus pelas práticas religiosas		Quem pratica a reza, a caridade e sempre pensa no dia do Juízo Final, essas pessoas estarão no caminho certo, e essas pessoas que vão ganhar, estar feliz. MY O profeta saws dizia que os momentos de felicidade são quando o crente quebra o jejum e quando ele encontrar seu Senhor. Quando no Ramadan você dá comida, dá água, enfim, você se sente emocionado. São momentos de felicidade. Você ver a mesquita lotada, dá aquele sentimento de unidade, de irmandade. Na sexta feira a gente revive aquilo. São momentos de felicidade terrena, depois fica a saudade. RR O que significa <i>salat</i> (oração)? Significa ligação. É quando você liga com Deus, com a fonte da vida, e isso traz para você, um certo alimento, uma certa força, como aquele cordão umbilical que precisa ser mantido com seu Criador. Então isso é uma prática islâmica que deixa o ser humano sempre forte, sempre carregado, feliz, sempre com a proteção de Deus, ele sente a companhia do Criador [...] E isso traz muito conforto para o coração. MB
Felicidade como resultado do esforço na fé e obediência a Deus		O que é ser muçulmano? É ser submisso totalmente e voluntariamente. Esse "totalmente" se você tirar algo dele, aí vem a infelicidade. AA A palavra adorar quer dizer 3 coisas: conhecer Deus, depois amar, e depois obedecer. Enquanto o ser humano age na vida nesse caminho, ele então acha a felicidade. MB A palavra que Deus diz a Adão quando Ele disse para ele descer na Terra: quem seguir a Minha orientação ele terá uma vida boa. AM O objetivo da adoração é contentar a Allah. Toda a nossa vida se comporta em volta disso, porque se Ele (Deus) se contentar, você terá uma vida contente nesse mundo e no outro (Alcorão, 51:56). AA A felicidade é seguir a orientação de Deus, tanto no comportamento externo, quanto intimamente na crença e no sentimento que existe dentro do coração. AM A felicidade real ela vem quando estamos ligados a Allah, quando nesse mundo seguimos as determinações de Allah [...] Quando a pessoa está obedecendo Allah, o resultado é a felicidade nesse mundo e no outro. Tudo que Deus e o profeta saws indicam como questões nobres nessa vida, levam à felicidade e tudo que eles condenam e

	colocam como pecado, levam à infelicidade [...] AA
Perdão divino como fonte de felicidade e paz	A pessoa fica feliz quando ela é perdoada, seja aqui pelas pessoas, seja por Deus [...] Allah sempre nos estimula a ser positivos. Deus apaga todos os pecados, ele é o Perdoador e Misericordioso (Alcorão, 39:53). Não desiste do perdão de Deus. Basta você retornar para Deus [...] Devemos considerar esses versículos e sermos sempre positivos, porque Deus fala: vamos apagar esses pecados, basta você se arrepender [...] O "Bismillahi Rahmani Rahim", que é tão recitado pelos muçulmanos, só tem palavras positivas pois mostra um Deus Misericordioso, Perdoador, Clemente. AA Crer que a misericórdia de Allah é maior sobre nós do que de uma mãe sobre seus filhos, isso te faz sentir triste ou feliz? [...] Se Allah tem misericórdia com tudo, porque eu vou temer? Porque eu vou ficar com medo? Porque eu não vou ficar feliz? Então tudo isso é incentivo para aquela pessoa que está ligada ao seu Criador, você tem essa segurança, essa felicidade [...] Se Allah te perdoar nesse mundo, você viverá em paz, estará tranquilo, feliz. Se você pensar que Deus vai te castigar, ele vai te castigar, se você pensar que ele vai te perdoar, então ele vai te perdoar. AA
Relação entre a bênção/satisfação divina e a felicidade	O que agrada Allah, é para nossa própria felicidade tanto nessa vida quanto na vida eterna [...] Porque quando Deus abençoa uma pessoa, ele faz a pessoa ficar contente com o que ele lhe deu, isso é uma bênção. SH Ou o meu sustento tem a bênção de Allah, ou não tem. Se ele tiver a bênção, eu vou ser feliz, se não tiver, eu vou ser infeliz. AA Em cada versículo que Deus nos ordena a praticar algo, ele coloca o benefício que teremos, nessa vida e no outro. Esse benefício é a felicidade [...] AA
Crença/fé e boas ações (virtudes)	A felicidade plena para ser alcançada, a principal qualidade é a crença/fé e a boa ação, e isso só é alcançada por uma crença convicta e por aquilo que Deus informou da existência. AM Se a vida não tiver um objetivo, ela não terá valor. [...] Então nesse mundo, se você tiver adoração de Allah, você já terá felicidade. AA Tudo nesse mundo não haverá felicidade se não tiver fé. A fé é o motor do carro. Sem esse dínamo, sem esse motor, mesmo que o carro seja excelente, ele não anda. Essa é a fé. Tudo que você dar a alguém, sem a fé, não haverá um resultado permanente, mas apenas momentâneo. Por isso a gente baseia as questões naquilo que é religioso. AA A adoração são dizeres de tudo aquilo que Deus determinou, tudo que agrada a Deus, entre dizeres e ações, íntimas ou aparentes, o que diz respeito ao sentimento, à crença, confiança, esperança ou aquilo que se realiza em adoração entre a pessoa e Deus (a oração), honestidade, verdade e generosidade. A adoração é abrangente. Boas ações são atos de adoração a Deus. AM Essa adoração não é só ficar rezando. A adoração abrange mais que isso, tem o sentido de conhecer a Deus. O ser humano foi criado por Deus para que ele O conheça, e se fidelize àquilo que Ele criou no mundo. AM O que significa boas ações? Isso não é só fazer caridade ou atender um necessitado. As boas ações são uma porta aberta. Quando a pessoa tem boa intenção ela faz boa ação. Na clínica, no laboratório, na escola, tudo aquilo que ajuda o ser humano, o animal, o planeta Terra [...] A felicidade do ser humano tem que ser por meio das obras que ele faz. Casar, criar filhos, etc. todas as ações podem trazer felicidade se houver boa intenção [...] Tudo isso é um motivo de felicidade. O profeta saws disse: até a comida quando o marido coloca

		na boca da sua esposa, tem uma caridade. Então, todas as coisas que uma pessoa pode fazer, se torna uma boa ação, que ele ganha recompensa de Deus além de realizar o seu desejo. Os nossos desejos quando a gente realiza com boa intenção, ele é uma boa ação. Então a vida toda se torna um campo para fazer boas ações. MB
Prática de boas ações	boas gera	Tratar bem as pessoas, fazer o bem para o próximo, é a satisfação que a gente tem. Isso nada mais é do que a nossa emoção, é a nossa felicidade. [...] Nós nos sentimos melhor quando vemos os outros se sentindo bem. SH A pessoa que faz doação nunca vai sentir tristeza, porque se ele dá a felicidade para o outro, ele também vai sentir a felicidade. MY Fazer as coisas boas para as pessoas também traz conforto para a pessoa, o que diz respeito ao comportamento. AM A felicidade da pessoa que doa, é maior do que a pessoa que recebe, isso é testado. Quando a pessoa faz com fé, ela vai sentir mais felicidade do que quem recebe. Aquele que tem milhões por isso que às vezes ele é mais infeliz do que aquele que não tem nada. Isso mostra que a pessoa mesmo que ela tem pouco, qualquer ação que ela fizer, pode se sentir feliz com o pouco ou com as ações simples que ela faz. AA
Equilíbrio entre vida religiosa e vida secular	entre	O Quran colocou uma regra: se você quer ficar feliz, você precisa focar a felicidade na <i>dunya</i> e na vida após a morte. MY Deus ordena que a gente viva a felicidade aqui, prazeres mundanos, de acordo com aquilo que Deus determinou e a felicidade do mundo futuro. Alcorão (2:200-201). E tem outro versículo que Deus diz, não esqueça que tem algo nessa vida que é para você. AA A vida mundana, brincar, passear, dinheiro, filhos, animais, isso é normal. O Alcorão não fala contra essas coisas. MY Tudo é permitido para o ser humano, porém existem algumas exceções, e elas são limites que Deus estabeleceu para dar equilíbrio para o ser humano e dar felicidade para ele. Porque o uso irrestrito de tudo traz infelicidade, desestabiliza. AM Tem um <i>hadith</i> onde um dos companheiros do profeta saws viu a esposa de outro dos companheiros toda relaxada (sem se cuidar), e perguntou porque ela estava daquela forma, e ela disse que era porque seu esposo não ligava mais para essa vida. O profeta saws disse: a sua esposa tem um direito, o seu visitante tem um direito, você tem o seu direito, e o seu Criador também tem o Seu direito. Então dê a cada um deles o que eles têm do seu direito. Então o profeta ordenou o equilíbrio. Até porque dar o direito dos outros também é um ato de adoração. Outras questões desse mundo, se forem bem feitas, da melhor forma, também são adoração. AA

Tomando como base as características de uma felicidade eudaimônica, pautada na fé e em outros elementos espirituais, os excertos de falas foram organizados e analisados conforme as dez subcategorias listadas a seguir.

Felicidade interna (espiritual) versus felicidade externa (física)

Existe nos relatos um contraste entre a felicidade interna, espiritual, e a felicidade externa, ligada aos prazeres do corpo. Segundo alguns participantes, a espiritualidade proporciona uma felicidade íntima e real, enquanto que os

prazeres físicos são passageiros. Os relatos fazem um contraste entre a felicidade hedônica e a felicidade eudaimônica, entre o prazer sensorial e a satisfação resultante da conduta do indivíduo alinhada aos seus valores espirituais. A felicidade íntima, no sentido privilegiado pelos participantes, alinha-se ao eudaimonismo (Aristóteles, 2024) e guarda semelhanças com o conceito de bem-estar proposto por Seligman (2011) e os estudos sobre os efeitos positivos da R/E (Baysal, 2022; Borba & Reichow, 2024; Koenig et al., 2024; Omais & Santos, 2022a).

Felicidade como resultado da conexão espiritual com Deus

A felicidade espiritual é considerada uma das formas de se alcançar uma vida boa e agradável no plano terreno. A conexão religiosa e espiritual é a base da felicidade para o muçulmano, proporcionando emoções mais suaves como o sossego e a tranquilidade, além de ser, segundo os participantes, um recurso que pode ajudar a driblar a preocupação e a tristeza. Ao contrário do materialismo, uma espiritualidade forte seria capaz de fornecer os recursos para o indivíduo suportar e superar diversos tipos de adversidades em sua jornada de vida.

A partir dos conteúdos citados pelos participantes, infere-se que no Islam a possibilidade de uma vida mundana pautada nos princípios eudaimônicos de felicidade, ou seja, de uma vida com mais sentido, guiada por condutas virtuosas e pelo bem coletivo, só seria completa quando aliada à fé e à crença, sendo esse um ingrediente indispensável. A receita para uma vida agradável no Alcorão (16:97) tem como base dois fundamentos: a fé e as boas ações. Outra passagem do livro sagrado também corrobora essa perspectiva ao mencionar: “auxiliai-vos na virtude e na piedade. Não vos auxilieis mutuamente no pecado e na hostilidade” (Alcorão, 5:2).

Além de responder a questões existenciais, a espiritualidade pode atuar como um motivador intrínseco fundamental para muitos indivíduos. Na perspectiva islâmica, a falta de uma crença forte que dê sentido à vida, edificada sobre valores sólidos, pode gerar ceticismo, insegurança e confusão. Essa visão se alinha aos conceitos de sentido e significado preconizados pela psicologia positiva (Seligman, 2011; Wong, 2012).

Um dos participantes comparou a fé à vida, e a sua falta à morte. A metáfora que ele utiliza associa as células da vida aos sentimentos positivos, nutridos pelo exercício da fé, enquanto que as células da morte seriam aquelas ligadas ao medo, ao desespero e à tristeza. Um dos participantes afirmou que a falta ou afastamento da conexão espiritual muitas vezes é resultado da influência social. Cabe salientar que a R/E é muitas vezes rechaçada ou ridicularizada em contextos que associam o comportamento religioso ao retrocesso, à opressão e à ignorância. A religião é vista por alguns não crentes como uma barreira aos

prazeres da vida e ao progresso material e intelectual, o que muitas vezes levaria o indivíduo a optar por uma vida secular em detrimento da vida espiritual. Se o indivíduo não tiver uma crença espiritual consolidada, que realmente lhe faça sentido, pode ficar mais vulnerável ao materialismo e a outras influências externas à religião.

Felicidade espiritual depende do nível de fé

A fé não é um elemento estático ou simplesmente abstrato. Ela precisa ser nutrida por meio de práticas e comportamentos que a fortaleçam. Os participantes reforçam que o nível de espiritualidade oscila, sendo algumas vezes mais fraco ou mais forte, e isso pode também ser um fator que influencia a felicidade do indivíduo. O fortalecimento da fé seria dependente tanto do vigor da crença, buscando conhecimentos mais aprofundados, como das práticas e condutas, um conjunto de ações que visam purificar e treinar a alma (Al-Ghazali, 1997).

A conexão espiritual com Deus pelas práticas religiosas

Na religião islâmica existem elementos relacionados à crença (*aaqidah*) e elementos ligados às práticas espirituais, que servem para manter e nutrir a espiritualidade. A crença é a base que sustenta as outras ações, e por isso ela precisa estar bem enraizada. Segundo um dos participantes, a conexão com Deus, juntamente com as práticas espirituais, seriam formas de “recarregar” as forças do indivíduo, deixando-o mais fortalecido, nutrido, feliz e com uma sensação de conforto e proteção.

As práticas espirituais são um elemento de destaque no Islam, sendo também associadas à felicidade, segundo os participantes. Dentre elas incluem-se as orações, o jejum, a caridade, a peregrinação, as leituras e a recitação do Alcorão, a recordação de Deus (*dhikr*), as súplicas e também o comportamento virtuoso. Todos esses elementos contribuem para o fortalecimento da fé e a evolução espiritual. Tais práticas são também apontadas pela literatura como fundamentais para o processo de purificação e evolução espiritual (Al-Ghazali, 1997; Al-Attas, 1995; Munsoor, 2021; Wahab, 2022).

Algumas práticas religiosas despertam emoções positivas no indivíduo justamente por representarem um desafio superado pelo muçulmano, como, por exemplo, o jejum, uma prática na qual os adeptos se abstêm da ingestão de todo tipo de alimento ou bebida durante o dia. Outro elemento também presente em alguns rituais, como as orações, é a congregação social, incentivando as interações entre os fiéis e potencializando a sensação de felicidade, juntamente com o cumprimento do ato espiritual. Esses dados convergem com as pesquisas de Koenig et al. (2024) e Pargament (2013), que revelam que o elemento social

da congregação nos cultos, assim como os hábitos saudáveis encorajados pelas religiões, são alguns dos fatores que contribuem para o bem-estar do indivíduo.

Felicidade como resultado do esforço na fé e obediência a Deus

A felicidade espiritual deriva também da obediência e cumprimento das regras religiosas. Esse é um aspecto que no Islam possui bastante relevância, uma vez que a obediência aos mandamentos divinos representa um ato de submissão, elemento fundamental na crença islâmica e que carrega o significado da palavra Islam. Submissão e obediência no Islam não têm a mesma conotação negativa que se observa no mundo ocidental, onde geralmente tal comportamento é considerado humilhante e associado à opressão, ignorância e falta de liberdade. Na visão islâmica, a submissão é o ato espiritual de maior confiança que um indivíduo confere a Deus, e também de humildade, deixando de lado o orgulho, a altivez e o ímpeto de confrontar os preceitos divinos para reconhecer sua posição de criatura em respeito à sabedoria e ao poder Daquele que o Criou.

Na visão espiritual islâmica, a obediência é um dos requisitos fundamentais para o acesso à felicidade e ao bem-estar (Saritoprak & Abu Raya, 2023; Joshanloo, 2013; Wahab, 2022). Agir de acordo com as regras divinas seria o caminho para a felicidade não somente pelo ato de obediência em si, mas também pela lógica dos conteúdos prescritos por Deus, cujo objetivo é incentivar comportamentos benéficos e refrear aquelas condutas que possam ser prejudiciais ao indivíduo.

Perdão divino como fonte de felicidade e paz

Apesar do esforço do ser humano em seguir as orientações espirituais, é inevitável que ele cometa certos deslizos ao longo da vida. A culpa pelos erros, pecados e desobediência gera uma carga emocional negativa sobre o sujeito, prejudicando suas atividades e seus relacionamentos. Por isso, de acordo com um participante, outro aspecto ligado à felicidade é o perdão divino. A expectativa do perdão pode evitar que o indivíduo desista da sua conexão com Deus, renovando a esperança em recomeçar e ter uma nova chance de aperfeiçoar seu comportamento, além de promover a sensação de alívio, conforto e tranquilidade.

O perdão é uma das virtudes mais pregadas pelas religiões, de modo geral. A literatura científica já mostrou os benefícios relacionados à crença no perdão divino, e também no perdão humano, tanto a nível físico como mental (Maranges & Fincham, 2024; Upenieks, 2021). Os entrevistados deram um enfoque maior no perdão divino. Contudo, existem também diversas passagens do Alcorão que incentivam o perdão entre as pessoas. É interessante notar que, em um dos

excertos, o participante mostra que a crença no perdão depende também da forma como o indivíduo constrói a imagem de Deus dentro de si, como um Deus Punidor ou um Deus Perdoador. O perdão, segundo a fala do participante, seria o caminho para a tranquilidade, uma emoção diretamente ligada à felicidade no Islam.

Todas as 114 suratas do Alcorão, à exceção de uma, se iniciam pela frase: “Em nome de Deus, o Clemente, o Misericordioso”, o que, por si só já mostra a relevância do perdão na religião islâmica. A confiança no perdão divino, segundo um participante, ajuda a reduzir os temores, aflições e tristezas do indivíduo, gerando mais confiança, segurança e otimismo, que contribuem para a felicidade. Esse relato converge com o estudo realizado por Maranges e Fincham (2024), no qual se constatou que, além do perdão divino reduzir os índices de estresse, ansiedade e depressão, também está associado aos níveis de autocontrole.

Relação entre a benção/satisfação divina e a felicidade

Para o muçulmano, a felicidade é a consequência natural da satisfação divina com o comportamento do indivíduo. Os participantes relatam que tudo aquilo que o indivíduo fizer que agrade a Deus será revertido em forma de bênçãos e de felicidade e bem-estar. A sensação positiva em manter a retidão nas condutas por si só promoveria a tranquilidade e paz de espírito, uma vez que, no Islam, a consciência é um dos elementos determinantes do bem-estar. Esses dados coincidem com os achados de Bali et al. (2022) e Hodge et al. (2020), que comprovaram os benefícios da gratidão, crença e percepção da graça divina na vida dos indivíduos. No entanto, os relatos mostram que a felicidade não depende somente da gratidão propriamente dita, mas também do próprio ato de agir conforme as regras divinas, sem infringi-las ou confrontá-las. O comportamento alinhado às regras religiosas será aprovado e abençoado por Deus, o que por sua vez resultará em satisfação e outras dádivas.

Crença/fé e boas ações (virtudes)

A espiritualidade islâmica é um termo amplo, que abrange elementos da crença propriamente dita, as práticas religiosas e também as condutas do indivíduo com relação a seus pares (Alcorão, 2:177). A felicidade eudaimônica, ou vida agradável, sob a perspectiva islâmica seria resultado da junção da crença/fé com as boas ações. A união da crença com as boas ações, mencionada por um participante, é citada no versículo do Alcorão que diz: “A quem praticar o bem, seja homem ou mulher, e for crente, concederemos uma vida agradável, e premiaremos com uma recompensa, de acordo com a melhor das suas ações” (16:97).

Na religião islâmica, a fé é considerada a raiz do caráter e a força motriz para a prática do bem, mantendo uma estreita relação com as condutas morais (Ihsan et al., 2023; Munsoor, 2021). Entender essa dimensão possibilita compreender a motivação intrínseca que direciona o comportamento de alguns muçulmanos e que pode mobilizá-los para a ação e processos de mudança. Não é à toa que nos versículos alcorânicos a recomendação para a prática de boas ações sempre é antecedida pela palavra fé.

Uma vida plena é aquela conduzida por meio de um propósito, com significados que mobilizam a motivação intrínseca do sujeito. A psicologia positiva ratifica a importância da construção de uma vida que tenha sentido, para que o indivíduo possa ter clareza ao definir suas metas e objetivos e então buscar concretizá-los por meio de realizações (Seligman, 2011; Wong, 2012). No Islam, a fé e a crença em Deus, assim como os atos de adoração, seriam o propósito que preenche e direciona a vida do muçulmano. Ao comparar a fé ao “motor do carro” e a religião à “alma”, ele mostra o papel central da crença para a felicidade. O carro seria o corpo e o motor representaria a fé que movimenta a religião (alma), essência do indivíduo, daí a importância da espiritualidade para manter o corpo vivo e funcionando de forma saudável. Tudo o que se relaciona à vida mundana é considerado superficial e momentâneo, focado apenas no mundo material.

As boas ações são representadas por todo e qualquer comportamento que gere benefício a alguém. Ela inclui a bondade, a ética, a moralidade e as boas maneiras (*akhlaq* e *adab*), bem como os comportamentos pró-sociais e as virtudes de modo geral. Entretanto, a prática de virtudes de modo constante é um hábito difícil de ser mantido a longo prazo. É necessário um motivo que sustente essa prática, pois muitas vezes exige-se um esforço, uma abdicção ou, em certos momentos, um sacrifício dos próprios desejos do sujeito em prol do outro. Por isso, no Islam, a prática de boas ações precisa estar ancorada na crença, na fé, no conhecimento espiritual, no temor, no amor e na submissão a Deus (Ihsan et al., 2023; Munsoor, 2021).

Um elemento fundamental, além da crença, para se obter uma vida boa e feliz é o comportamento virtuoso e a prática do bem. Por isso, o conceito de adoração a Deus também inclui, além dos rituais religiosos, as boas ações, as virtudes e a conduta ético-moral, como explana outro participante. Os relatos convergem com a definição de virtude do Alcorão:

A virtude não consiste só em que orienteis vossos rostos até ao levante ou ao poente. A verdadeira virtude é a de quem crê em Allah, no Dia do Juízo Final, nos anjos, no Livro e nos profetas; de quem distribui seus bens em caridade por amor a Allah, entre parentes, órfãos, necessitados, viajantes sem recursos, mendigos e em resgate de cativos. Aqueles que observam a oração, pagam o

zakat (caridade), cumprem os compromissos contraídos, são pacientes na miséria e na adversidade, ou durante os combates, esses são os verazes, e esses são os tementes (a Allah) (Alcorão, 2:177).

Tais conhecimentos são especialmente importantes para o profissional de saúde, que muitas vezes pode se deparar com pessoas que se isolam ou renunciam à vida secular em busca de uma vida exclusivamente dedicada à religião, quando isso na verdade não se coaduna com a crença islâmica, que celebra a existência humana.

Outro elemento a ser observado nas ações e nas condutas, destacado por um dos participantes, é a intenção. A intenção no Islam é valorizada tanto ou até mais do que a própria ação (Al-Abdulrazak & Van Nieuwerburgh, 2024). Há um ensinamento profético que diz que, se a intenção for sincera, ainda que uma ação não seja concretizada, ela é contabilizada como se tivesse sido. Do mesmo modo, se a intenção que move uma ação for ruim, essa ação não terá valor (Sunnah.com, n.d.). Esse ensinamento islâmico serve para que as pessoas evitem a dissimulação ou segundas intenções ao praticar o bem.

Prática de boas ações gera felicidade recíproca

A prática do bem gera um benefício recíproco tanto para quem doa quanto para quem recebe. Os conteúdos mencionados pelos participantes revelam que aquele que pratica o bem muitas vezes pode se sentir até mais feliz do que quem foi beneficiado. A fala do participante SH, ao dizer que “nós nos sentimos melhor quando vemos os outros se sentindo bem”, corrobora o papel do bem-estar social como elemento determinante para o bem-estar e a felicidade individual. A prática do bem e das boas ações no Islam não se restringe somente aos rituais religiosos ou às práticas espirituais, mas também incluem qualquer ato da vida cotidiana que beneficie o próximo, ainda que seja de forma ínfima. A caridade no Islam não se limita à doação material, mas envolve pequenos gestos e condutas, públicas ou privadas, que gerem satisfação no outro. Um dos participantes explicou com detalhes esse conceito.

A religião islâmica valoriza pequenos e grandes atos de bondade, até mesmo as ações ou atitudes mais simples ou triviais (Ishan et al., 2023; Munsoor, 2021; Omais & Santos, 2024; Omais, 2025). Tudo é contabilizado como boa ação. Além disso, a prática de virtudes no Islam se alinha mais a uma visão social do que individualista (Tajul Ariffin et al., 2022). Ao focar no bem comum e não somente na satisfação individual, tem-se um resultado que, a longo prazo, pode repercutir positivamente sobre todos.

Equilíbrio entre vida religiosa e vida secular

Embora a felicidade real no Islam seja aquela amparada pela espiritualidade, os participantes também referem a necessidade de alcançar um equilíbrio. As práticas espirituais devem ser equilibradas com as necessidades do ser humano, sejam elas biológicas ou materiais, desde que com moderação. O ascetismo não é uma prática permitida no Islam, havendo vários ensinamentos proféticos que destacam a importância de o muçulmano dividir, de forma equilibrada, suas ações perante Deus, perante si próprio e a sociedade. Todo comportamento lícito é estimulado no Islam, inclusive a fruição dos prazeres. Desfrutar das dádivas divinas na vida mundana é uma forma de gratidão àquilo que Deus concedeu ao indivíduo, sendo também uma atitude encorajada no Alcorão, conforme os participantes.

Um dos entrevistados ressaltou que “o uso irrestrito de tudo traz infelicidade”, destacando assim que a felicidade também está no respeito aos limites, à moderação. Percebe-se assim que, embora a felicidade mundana seja considerada ilusória para os muçulmanos, a religião não descarta as necessidades humanas, nem incentiva privações que levem o indivíduo a abdicar da vida secular para se dedicar exclusivamente ao mundo espiritual. O fato de o Islam englobar ambas as dimensões (espiritual e secular) da vida humana no conceito de espiritualidade é também uma forma de evitar que o muçulmano associe a vida espiritual ao ascetismo. Assim, ao mesmo tempo que a doutrina islâmica restringe determinados comportamentos, ela também ensina que as coisas boas e lícitas conquistadas na vida terrena devem ser desfrutadas, pois as dádivas concedidas por Deus ao ser humano são presentes e não devem ser rejeitadas ou menosprezadas. Assim, embora os prazeres dessa vida não tenham a mesma proporção que os da vida eterna, o Alcorão menciona a existência de recompensas em ambas as vidas, exortando: “procura, com aquilo com que Deus te tem agraciado, a morada do outro mundo; não te esqueças da tua porção neste mundo” (28:77).

Essa passagem evidencia que o indivíduo não deve renunciar ao mundo e esquecer de si para viver somente em função da vida eterna, mas buscar o meio-termo, o equilíbrio. É importante esclarecer essa ideia para refutar qualquer associação do Islam com uma vida de reclusão, renúncia ou ascetismo. Se assim fosse, a religião islâmica não consideraria os atos comuns do cotidiano como atos de adoração, mas restringiria a adoração somente às práticas religiosas propriamente ditas (Omais, 2025). Os relatos dos participantes também revelam que o cuidado com a alma deve acompanhar o cuidado com o corpo, sendo necessário que o muçulmano atenda às necessidades tanto da vida espiritual, como suas necessidades pessoais, profissionais e sociais.

Considerações finais

O objetivo deste estudo qualitativo foi analisar como a felicidade é compreendida no Islam, segundo a percepção de líderes religiosos muçulmanos. Observou-se que, na perspectiva islâmica, é possível ter uma vida agradável no plano terreno desde que haja uma aproximação e ligação contínua do indivíduo com Deus. O caminho da felicidade para os muçulmanos está em tudo aquilo que agrada a Deus (Allah). Fazer o bem às pessoas agrada a Deus, assim como também praticar os rituais religiosos. Ambos são práticas necessárias e complementares. Ao cumprir esses requisitos, o indivíduo alcançaria a felicidade tanto pelas ações propriamente ditas, como pelas bênçãos divinas que recebe.

A conexão entre físico e metafísico é essencial no Islam. As falas dos participantes caracterizam a R/E como uma estrutura unificada e isso tem relação com a própria natureza do monoteísmo. Os dados mostram que há uma íntima relação entre espiritualidade e religião, um conceito espiritual *sui generis* que engloba todos os aspectos da vida do muçulmano. Esse argumento é consistente com a posição dos teóricos da R/E, que também refutam a separação entre esses elementos, defendendo que a espiritualidade sem religião seria um conteúdo meramente humanístico. A característica holística do Islam também se contrapõe à tradicional separação entre vida secular e vida religiosa consolidada no Ocidente, sendo não apenas um conjunto de dogmas isolado, mas parte da própria identidade do muçulmano.

A conexão religiosa e espiritual é nutrida e fortalecida de várias maneiras no Islam, por meio da obediência e submissão aos preceitos divinos, pelo esforço em agradar a Deus e também pelas práticas religiosas/espirituais, virtudes e boas ações. A expressão "boas ações", como relata um dos participantes, tem grande amplitude. Ao contrário de outras perspectivas religiosas, no Islam, as boas ações não se restringem apenas a doações ou atos de generosidade, mas incluem também comportamentos simples do cotidiano, pois a vida secular é totalmente incluída na esfera espiritual. O trabalho diário, os estudos, as relações familiares ou sociais, as condutas e até mesmo as relações íntimas incluem-se no rol das boas ações, uma vez que todos esses comportamentos geram benefícios mútuos e reciprocidade. A expectativa do perdão divino também é uma importante fonte de felicidade e bem-estar, promovendo conforto e alívio, reduzindo a aflição, o medo, a tristeza, além de amenizar a sensação de culpa.

Embora a maior parte dos relatos tenham dado maior relevância à espiritualidade, alguns participantes realçaram a importância do equilíbrio entre a espiritualidade e os prazeres da vida, mostrando que os aspectos hedônicos, embora momentâneos, são necessários e devem ser usufruídos pelo muçulmano, desde que de forma lícita e moderada. Tradições religiosas mencionadas pelos participantes mostram que o profeta incentivava que seus discípulos também desfrutassem de uma vida social e das relações familiares, prezando pelo autocuidado e pelo equilíbrio entre vida religiosa e vida secular.

A ideia é educar o indivíduo para que ele construa uma expectativa mais realista sobre a vida, sem um apego excessivo aos prazeres e às ambições, que acabam tornando-o escravo de uma felicidade efêmera e insaciável. Os participantes enfatizaram a palavra “equilíbrio” em vários momentos das entrevistas. Isso conflui para um ensinamento do Alcorão (2:143), que prescreve aos muçulmanos que sejam uma “nação intermediária”, pautada pela moderação, pelo limite e meio-termo e não pelos excessos. Assim, o muçulmano não deve abdicar das demais esferas da vida em busca de uma vida reclusa. Ele precisa satisfazer suas necessidades e usufruir das dádivas divinas, das gratificações obtidas nesse mundo, que podem e devem ser apreciadas desde que não confrontem os preceitos religiosos.

Por se tratar de uma perspectiva não ocidental, a concepção islâmica de felicidade requer antes de tudo que se compreenda o espaço que a R/E ocupa na vida do muçulmano e sua centralidade para essa população. A realização de novos estudos, com amostras maiores e focados em muçulmanos de diferentes grupos culturais e com intervenções práticas que atestem a relação entre a visão espiritual e o bem-estar, é fundamental para que se compreenda a concepção islâmica de felicidade.

Referências

- Al-Abdulrazak, R. M., & Van Nieuwerburgh, C. (2024). Emotions and well-being in the Noble Qur'an: Happiness and sadness content analysis. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 10(1), 16-33. <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/155>
- Al-Attas, S. M. N. (1995). *Prolegomena to the metaphysics of Islām: An exposition of the fundamental elements of the worldview of Islām*. Kuala Lumpur, Malaysia: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Alcorão Sagrado (2019). *O significado dos versículos do Alcorão Sagrado* (S. Hayek Trad.).
- Al-Ghazali (1997). *Al-Ghazali on disciplining the soul: Kitab riyadat al-nafs; & on breaking the two desires: Kitab Kasr Al-Shahwatayn: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences: Ihya Ulum Al-Din*. Islamic Texts Society.
- Aristóteles (2024). *Ética a Nicômaco*. Martin Claret.
- Bali, M., Bakhshi, A., & Khajuria, A. (2022). Examining the association of gratitude with psychological well-being of emerging adults: The mediating role of spirituality. *Trends in Psychology*, 30, 670–687. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00153-y>

- Baysal, M. (2022). Positive psychology and spirituality: A review study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 359-388. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.179>
- Borba, J. C., & Reichow, J. R. C. (2024). Espiritualidade, psicoterapia e saúde mental: Panorama dos estudos brasileiros. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 44(107), 146-158. <https://doi.org/10.5935/10.5935/2176-3038.20240019>
- Braun, V., & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328-352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Coelho-Júnior, H. J., Calvani, R., Panza, F., Allegri, R. F., Picca, A., Marzetti, E., & Alves, V. P. (2022). Religiosity/spirituality and mental health in older adults: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Medicine*, 9, 877213. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.877213>
- Davis, E. B., Worthington, E. L., Jr., & Schnitker, S. A. (Eds.). (2023). *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality*. Springer.
- Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2024). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(1), 17-27. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000100003>
- Hodge, A. S., Hook, J. N., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., Bufford, R. K., Bassett, R. L., & McMinn, M. R. (2020). Experiencing grace: A review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 375-388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1858943>
- Ihsan, N. H., Huringiin, N., & Indah, N. (2023). Iman as the foundation of *akhlaq* in the phenomenon of modern life. *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 22(1), 102-134.
- Joshanloo, M. (2013). A comparison of western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(6), 1857-1874. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9406-7>
- Koenig, H. G., Vanderweele, T. J., & Peteet, J. R. (2024). *Handbook of religion and health* (3th ed.). Oxford University Press.
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620-7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Maranges, H. M., Fincham, F. D. (2024). Psychological perspectives on divine forgiveness: 3. Trait self-control is associated with well-being through

- seeking divine forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 15, 1292537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1292537>
- Munsoor, M. S. (2021). *Wellbeing and the worshipper*. Springer.
- Omais, S., & Santos, M. A. (2022a). Religiosidade/Espiritualidade: Interrelações com o bem-estar e saúde mental à luz da Psicologia Positiva. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*, 39. <https://doi.org/10.35699/1676-1669.2022.37598>
- Omais, S., & Santos, M. A. (2022b). Happiness in Islam: The role of religion and spirituality in Muslims' well-being. In N. N. M. Shariff, M. A. Yakob, Z. S. Hamidi, Z. A. A. Aghwan, & N. Lateh (eds.), *Selected Proceedings from the 1st International Conference on Contemporary Islamic Studies (ICIS 2021)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-19-2390-6_19
- Omais, S., & Santos, M. A. (2024). Psicologia islâmica: Uma perspectiva inclusiva de epistemologias religiosas no campo da psicologia da religião. *Psicologia USP*, 35, e220015. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220015>
- Omais, S., & dos Santos, M. A. (2025). The Insertion of Islamic Psychology as a Decolonial Epistemological Proposal in the Field of Psychology. *Social Epistemology*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/02691728.2025.2488327>
- Omais (2025). *Happiness and Well-Being in Islam: Intersections Between Positive Psychology, Psychology of Religion and Islamic Psychology*. Springer.
- Pargament, K. I. (2013). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*. APA Press.
- Pargament, K. I. (2023). From research to practice: Three waves in the evolution of the psychology of religion and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(3), 207–225. <https://doi.org/10.37898/spc.2023.8.3.191>
- Rich, G. J. (2017). The promise of qualitative inquiry for Positive Psychology: Diversifying methods. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 220–231. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1225119>
- Rothman, A. (2022). *Developing a model of Islamic Psychology and psychotherapy*. Routledge.
- Saritoprak, S. N., & Abu-Raiya, H. (2023). Living the good life: An Islamic perspective on Positive Psychology. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_12
- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1218–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>

- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.
- Tajul Ariffin, A. H., Abdul Khaiyom, J. H., & Rosli, A. N. (2022). Islam, Iman, and Ihsan: The role of religiosity on quality of life and mental health of Muslim undergraduate students in Islamic University. *Medical Journal of Malaysia*, 21(3). <https://doi.org/10.31436/imjm.v21i3.2047>
- Upenieks, L. (2021). Through him and with him? A longitudinal study of how god-mediated control beliefs shape the relationship between divine forgiveness and physical health in later life. *Journal of Aging and Health*, 33(7-8), 504-517. <https://doi.org/10.1177/0898264321996567>
- Wahab, M. A. (2022). Islamic spiritual and emotional intelligence and its relationship to eternal happiness: A conceptual paper. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4783-4806. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01485-2>
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2 ed., pp. 3-22). Routledge.

Nota sobre os(as) autores(as)

Salua Omais é doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo. E-mail: saluaomais@hotmail.com

Manoel Antônio dos Santos é professor titular do Departamento de Psicologia do PPG da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (USP). E-mail: masantos@ffclrp.usp.br

Data de submissão: 03.03.2025

Data de aceite: 08.08.2025