

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

AZEVEDO, P. W. Mística, a serenidade e a espiritualidade: A fenomenologia hermenêutica de Heidegger, as experiências espirituais e a daseinsanálise. Tese (doutorado). Universidade Federal Fluminense. Niterói, 2018.

BETTO, Frei. Espiritualidade e Religião. Disponível em: <<http://oglobo.globo.com/sociedade/espiritualidade-religiao-12415633>>, Acesso em 08/05/2014.

CICERONE, P. E. Crer faz bem?. Viver Mente & Cérebro, São Paulo, n. 168, jan. 2007.

DALGALARRONDO, P. et al. Religião e uso de drogas por adolescentes. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 26, n. 2, 2004.

MARQUES, L. F. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 23, n. 2, jun. 2003.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; LOTUFO NETO, F.; KOENIG, H. G. Religiosidade e saúde mental: uma revisão. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 28, n. 3, 2006.

SANCHEZ, Z. V. M.; OLIVEIRA, L. G.; NAPPO, S. A. Fatores protetores de adolescentes contra o uso de drogas com ênfase na religiosidade. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, 2004.

SILVA, L. V. E. R. et al. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 40, n. 2, 2006.

ROEHE, M. V. Experiência religiosa em grupos de auto-ajuda: o exemplo de neuróticos anônimos. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 9, n. 3, 2004.

VOLCAN, S. M. A. et al. Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 37, n. 4, 2003.

ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

ELABORADO POR:
FÁBIO ARAÚJO DIAS
ELIANE RAMOS PEREIRA

ROSE MARY COSTA ROSA ANDRADE SILVA
ANGELICA YOLANDA B. B. VALE DE MEDEIROS



ESPIRITUALIDADE

Busca pessoal por respostas compreensíveis de questões fundamentais sobre vida, sobre significado, e sobre relacionamento com o sagrado ou transcidente (MOREIRA-ALMEIDA; LOTUFO NETO; KOENIG, 2006).

Azevedo (2018) define espiritualidade como uma “nova postura ética de responsabilidade pelo mundo, acolhedora da alteridade e amante da vida” (p. 118), bem como “uma postura existencial que nos leva a busca (...) de novos sentidos” e “de sentidos plenificadores, que nos inundem de compreensões relativas ao nosso papel no mundo, enfim, o que fazemos aqui afinal” (p. 128). O sentido de espiritualidade abre “a dimensão de nos sentirmos integrados ao Todo, sendo parte de tudo que existe. Por essa razão, nos sentimos responsáveis por tudo e nos lançamos para esse todo com compaixão e ternura” (AZEVEDO, 2018, p. 128).

A espiritualidade pode ser percebida como uma dimensão possível do sujeito, atrelada às suas vivências e crenças, e que pode ser entendida como aspecto promotor da saúde no indivíduo desde que relacionada a uma atitude positiva de afirmação da vida por parte da pessoa que a vivencia.

SAÚDE

Proposta – definição mais ampla da saúde incluindo a vida humana em sua complexidade. Marques (2003) sugere a inclusão da espiritualidade na concepção de saúde, unida às dimensões biológica, psicológica e social. Hamilton e Jackson (1998), apud Marques (2003), enfatizam que a espiritualidade é um componente fundamental da vida, e que é importante considerar a “inter-relação do bem-estar físico, emocional, mental, social, vocacional e espiritual” (p. 58). Essas dimensões são inseparáveis quando se trata de vida humana: uma afeta a outra.

ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

Pesquisas indicam que a espiritualidade presente em jovens:

- Traz aspectos positivos para o convívio social;
- aponta para saúde mental, bem-estar psicológico, menor risco de consumo de drogas;
- atua como fator de proteção para transtornos psiquiátricos menores;
- estimula o comportamento altruístico e empático;
- contribui para maiores perspectivas de futuro nos jovens;
- é fundamental para o processo de recuperação em grupos de autoajuda.

Portanto, cultive sua espiritualidade como componente que reforça seu sentido da vida frente aos desafios cotidianos!