

# 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 transcendente (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!