

ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO DOS EFEITOS POSITIVOS NA SAÚDE MENTAL

Clara Mel de Almeida Alexandre¹
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior²
Francisco Cardoso Mendonça³

RESUMO: Este estudo explora a relação entre saúde mental e espiritualidade, com foco nos efeitos da religiosidade e espiritualidade no bem-estar psicológico. O objetivo é analisar a interação entre esses elementos, promovendo um entendimento científico mais profundo e contribuindo para práticas clínicas mais inclusivas. A metodologia utilizada foi a revisão integrativa da literatura, seguindo os princípios de Creswell e Bardin. Foram selecionados 21 artigos de bases como PubMed e Google Scholar, usando palavras-chave como "religião" e "saúde mental", para examinar os impactos da religiosidade e espiritualidade no enfrentamento espiritual e coping religioso. Os resultados destacam que a religiosidade fortalece a resiliência emocional, ajudando as pessoas a enfrentarem adversidades. A espiritualidade está fortemente associada à busca e ao fortalecimento do propósito de vida, enquanto a religião tem influência direta na qualidade de vida, oferecendo apoio emocional e social. A análise mostra ainda a importância da relação entre religião e psicologia na promoção da saúde mental. A conclusão ressalta que a religiosidade e a espiritualidade são fundamentais para o bem-estar psicológico, contribuindo significativamente para a resiliência, o propósito de vida e a qualidade de vida das pessoas. Sugere-se que esses elementos sejam incorporados em intervenções psicossociais e políticas de saúde, promovendo uma abordagem mais holística e integrativa para o cuidado com a saúde mental, incluindo o enfrentamento espiritual como uma estratégia de coping.

4805

Palavras-chave: Coping Religioso. Religião e Psicologia. Enfrentamento Espiritual.

ABSTRACT: This study explores the relationship between mental health and spirituality, focusing on the effects of religiosity and spirituality on psychological well-being. The goal is to examine the interaction between these elements, enhancing scientific understanding and contributing to more inclusive clinical practices. An integrative literature review, based on Creswell and Bardin, was conducted, selecting 21 articles from databases such as PubMed and Google Scholar. Keywords like "religion" and "mental health" were used to investigate the impact of religiosity and spirituality on spiritual coping and religious coping. Findings indicate that religiosity strengthens emotional resilience, aiding individuals in facing adversities. Spirituality is closely tied to the search for and reinforcement of life purpose, while religion has a direct impact on quality of life by providing emotional and social support. The analysis highlights the importance of the relationship between religion and psychology in promoting mental health. The conclusion underscores that religiosity and spirituality are fundamental to psychological well-being, significantly contributing to resilience, life purpose, and quality of life. It is suggested that these elements be integrated into psychosocial interventions and health policies to foster a more holistic and integrative approach to mental health care, incorporating spiritual coping as a coping strategy.

Keywords: Religious Coping. Religion and Psychology. Spiritual Coping.

¹Graduanda em Psicologia pela Faculdade Mauá.

²Enfermeiro, Mestre pela Universidade de Brasília.

³Mestre em Educação pela Universidade Gama Filho.

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a humanidade sempre foi marcada pela busca por respostas que transcendam o mundo material. Desde tempos antigos, o homem, em suas diversas culturas, olhou para o céu e se questionou sobre o sentido da vida, a origem do universo e o mistério da existência. A espiritualidade, em suas múltiplas formas, emergiu como uma resposta a esses anseios profundos, oferecendo não apenas explicações sobre o desconhecido, mas também um caminho para a paz interior e a conexão com algo maior.

Movidos por um sentimento de inquietude e pelo desejo de preencher um vazio existencial, os seres humanos, em diferentes épocas e contextos, foram impulsionados a buscar o transcendente. Essa busca, que pode ser religiosa, filosófica ou pessoal, é muitas vezes alimentada pela percepção de que o mundo material e as conquistas terrenas, por mais satisfatórias que sejam, não conseguem saciar completamente a sede da alma.

O vazio interior, tão comum na experiência humana, revela-se como um convite ao mergulho na espiritualidade. Ele não é, necessariamente, um sinal de falha ou insuficiência, mas uma força propulsora que leva o ser humano a explorar questões mais profundas sobre seu propósito e sua conexão com o universo. Assim, a espiritualidade torna-se uma jornada essencial na tentativa de aliviar a angústia existencial e encontrar significado em meio à complexidade da vida.

De início, a resiliência é uma qualidade psicológica essencial que capacita indivíduos a enfrentar desafios e superar adversidades de forma eficaz. A literatura especializada ressalta a importância da fé e espiritualidade como fontes de resiliência, oferecendo suporte social, significado e esperança em momentos difíceis (Pargament, 2013). Por exemplo, pesquisas indicam que convicções religiosas podem auxiliar as pessoas a encontrarem significado e objetivo em meio a situações traumáticas, facilitando a adaptação e a recuperação (Koenig, 2012).

A problemática abordada tem o intuito de investigar a interação entre religião, espiritualidade e saúde mental, com ênfase na resiliência, sentido de vida e qualidade de vida. Essa fundamentação é respaldada por uma base teórica consistente que destaca a relevância desses fatores para o bem-estar psicológico e emocional dos indivíduos.

Segundo Viktor Frankl, psicólogo e criador da Logoterapia, a presença de um propósito na vida é essencial para a saúde mental das pessoas. Frankl defendeu que encontrar um propósito significativo é vital para a estabilidade emocional e resistência. Ele afirmou que a

busca por significado é uma das forças motivacionais mais importantes e influentes que influenciam o comportamento humano. Dessa forma, a religião e espiritualidade, que frequentemente oferecem um contexto de significado e direcionamento ético, podem desempenhar um papel essencial no fortalecimento do senso de propósito das pessoas e, por conseguinte, na promoção do bem-estar mental (Frankl, 1984).

Deste modo, a problemática abordada, que analisa os elementos de resiliência, sentido de vida e bem-estar relacionados à religião e espiritualidade, é fundamentada nos estudos de Viktor Frankl e de outros especialistas que ressaltam a relevância desses aspectos para a saúde mental e emocional dos indivíduos.

Fundamentação Teórica

O senso de vida, conforme discutido por Viktor Frankl (1984), refere-se à percepção individual de significado e propósito na existência. Frankl argumenta que encontrar um propósito significativo é essencial para o bem-estar psicológico e a resiliência emocional. A religião e espiritualidade fornecem um quadro de referência moral e existencial que pode facilitar essa busca por significado, promovendo um senso de identidade e direção na vida.

A resiliência, conforme destacado por Kenneth Pargament (2013), é uma característica psicológica fundamental que permite às pessoas enfrentarem adversidades e superarem desafios de maneira eficaz. A religião e espiritualidade são recursos importantes de resiliência, fornecendo apoio social, significado e esperança em momentos de dificuldade. Comunidades de fé oferecem suporte emocional e solidariedade, criando uma rede de apoio durante os períodos de crise.

O coping religioso, conceituado por Pargament (1997), refere-se à forma como os indivíduos utilizam suas crenças e práticas religiosas para lidar com situações estressantes. O coping religioso pode ser um recurso valioso para encontrar sentido e propósito em meio a experiências traumáticas, promovendo a adaptação e recuperação emocional. A fé religiosa proporciona um sentido de controle e esperança, ajudando os indivíduos a reestruturarem cognitivamente experiências adversas.

A relação entre religião e saúde mental, conforme discutido por Harold G. Koenig (2012), destaca os benefícios da religiosidade para o bem-estar psicológico. A prática religiosa está associada a menores índices de depressão e ansiedade, bem como a uma maior satisfação

com a vida. A religiosidade pode oferecer conforto e esperança, ajudando os indivíduos a enfrentarem doenças crônicas e situações de sofrimento.

Kenneth Pargament é amplamente reconhecido por suas pesquisas sobre o papel da religião e espiritualidade no enfrentamento do estresse e na promoção da saúde mental. Pargament propôs o conceito de "coping religioso", que se refere a como os indivíduos utilizam suas crenças e práticas religiosas para lidar com situações estressantes. Ele identificou que o coping religioso pode ser um recurso valioso para encontrar sentido e propósito em meio às adversidades, proporcionando apoio emocional e social, bem como promovendo um senso de controle e esperança. A religiosidade, segundo Pargament, atua como um mecanismo de resiliência, ajudando os indivíduos a reestruturar cognitivamente experiências traumáticas e a encontrar um novo significado em suas vidas (PARGAMENT, 1997; PARGAMENT, 2013).

Viktor Frankl, fundador da logoterapia, enfatizou a busca por significado como uma força motivacional fundamental para o ser humano. Em sua obra "Em Busca de Sentido", Frankl argumenta que o senso de propósito é crucial para a saúde mental e a resiliência emocional. Ele sugere que, diante de circunstâncias adversas, a capacidade de encontrar um significado maior pode transformar a experiência de sofrimento em um fator de crescimento pessoal. A religião e a espiritualidade, oferecendo um quadro de referência moral e existencial, podem desempenhar um papel vital na facilitação dessa busca por significado e propósito. Para Frankl, essa dimensão espiritual é um componente essencial do bem-estar psicológico, contribuindo para a resiliência e a qualidade de vida (FRANKL, 1984; FRANKL, 1997).

4808

A literatura acadêmica evidencia que a religiosidade e a espiritualidade estão positivamente correlacionadas com diversos aspectos do bem-estar psicológico. Estudos indicam que indivíduos religiosos ou espirituais tendem a apresentar níveis mais elevados de satisfação com a vida, menores índices de depressão e ansiedade, e melhor capacidade de enfrentamento diante de situações desafiadoras. Esses efeitos positivos são frequentemente atribuídos ao suporte social proporcionado pelas comunidades religiosas, à prática de rituais que promovem a coesão social e à internalização de valores e crenças que conferem um senso de identidade e propósito (HILL; PARGAMENT, 2003).

Harold G. Koenig, um dos principais pesquisadores sobre a intersecção entre religião e saúde, destaca que a religiosidade pode oferecer benefícios significativos à saúde mental, principalmente por meio do apoio social, comportamentos saudáveis promovidos por práticas religiosas, e a redução do estresse por meio de atividades religiosas e espirituais. Koenig

argumenta que a fé religiosa pode ser uma fonte de conforto e esperança, ajudando os indivíduos a lidar com doenças crônicas e outras situações de sofrimento (KOENIG, 2001; KOENIG, 2012; KOENIG, 2018).

A interação entre saúde mental e religião tem sido objeto de estudo em diversos contextos, destacando-se sua influência no bem-estar psicológico dos indivíduos. A espiritualidade e a religiosidade são aspectos complexos que desempenham um papel vital na promoção da resiliência e na melhoria da qualidade de vida, especialmente na fase adulta e na velhice.

No contexto brasileiro, a relação entre religiosidade/espiritualidade e saúde mental é uma área de estudo ainda em desenvolvimento. Pesquisas como a de Amanda Sales Cafezeiro, Ana Lucia Gonçalves de Oliveira Cunha, Agnes Clauine de La Longuiniere, Maria da Conceição Quirino dos Santos Silva, Alexandro Luiz Bonfim dos Santos e Sergio Donha Yarid, 2020, têm destacado a importância da religião/espiritualidade como recursos de enfrentamento e sua influência positiva na saúde mental.

Teóricos como Kenneth Pargament têm contribuído significativamente para o entendimento dessa relação. Pargament (2013) destaca que a religião tem sido historicamente uma fonte de força e resistência para as pessoas em tempos de crise, fornecendo um sentido de significado e propósito que ajuda os indivíduos a encontrar esperança e resiliência mesmo diante das adversidades.

4809

Além disso, Pargament (2007) enfatiza que a espiritualidade pode desempenhar um papel vital na promoção da saúde mental, oferecendo uma conexão com algo maior do que nós mesmos. Essa conexão fortalece a resiliência emocional e proporciona conforto em momentos de sofrimento. As comunidades de fé também são destacadas como uma fonte importante de apoio social e solidariedade, proporcionando uma rede de suporte durante os períodos de dificuldade (Pargament, 2007).

Viktor Frankl, em sua obra "Em Busca de Sentido" (1984), ressalta a importância do propósito na vida para o bem-estar psicológico e a resiliência emocional. Frankl argumenta que encontrar um propósito significativo é essencial para enfrentar as adversidades e superar desafios. Mesmo em circunstâncias extremamente difíceis, o ser humano ainda possui a liberdade interior de escolher sua atitude em relação às situações vivenciadas, o que lhe permite encontrar significado e propósito independentemente das condições externas (Frankl, 1984).

Por fim, Carl Jung, em sua obra "Psicologia e Religião" (2006), destaca a importância dos dogmas religiosos como expressões de totalidade irracional, capazes de reproduzir eficazmente especificidades psíquicas complexas. Essa visão ressalta a profundidade da experiência religiosa na psique humana e sua influência no desenvolvimento da resiliência e do sentido de significado na vida.

Em suma, a interação entre saúde mental e religião é um campo de estudo complexo e multifacetado, que requer uma abordagem integrativa e sensível às diversas dimensões envolvidas. A compreensão desses aspectos pode fornecer insights valiosos para a promoção do bem-estar psicológico e o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e culturalmente sensíveis.

Percurso metodológico

Este estudo adota uma abordagem qualitativa e opta pela metodologia de revisão integrativa, conforme descrita por Whitemore e Knafl (2005). Essa metodologia permite a inclusão de dados tanto de pesquisas experimentais quanto não experimentais, facilitando uma compreensão mais ampla da interação entre Saúde Mental e Religião, e dos efeitos da religiosidade e espiritualidade na promoção do bem-estar psicológico (Souza *et al.*, 2010).

4810

Para garantir o rigor metodológico, esta revisão integrativa segue as etapas propostas por Creswell (2014) e Bardin (2011): formulação do objetivo da pesquisa, busca na literatura, seleção de artigos com base em critérios de inclusão e exclusão, avaliação dos artigos para atender ao objetivo da pesquisa, análise dos resultados, e discussão e conclusão da revisão (Broome, 2000).

Utilizamos palavras-chave como "religião", "espiritualidade", "saúde mental", "psicologia da religião" e "bem-estar psicológico". Realizamos uma busca nas bases PubMed e Google Schola, limitando a busca a artigos publicados nos últimos 5 anos, escritos em português. Foram encontrados 16.700 trabalhos, dos quais foram selecionados (quantidade). Após isso, realizamos uma triagem inicial dos materiais encontrados, utilizando critérios de exclusão pré definidos (desatualização, irrelevância temática e falta de rigor metodológico). Ao final, foram selecionados 21 artigos para esta revisão.

Integramos os resultados dos livros e artigos científicos selecionados em uma síntese abrangente, destacando os principais achados e tendências emergentes na literatura revisada.

O presente artigo adota como base os princípios estabelecidos na Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), especificamente no artigo 1º, item VI. Esta resolução regula as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil e delinea diretrizes éticas e legais para a condução de estudos científicos. O item VI do artigo 1º enfatiza a importância da integridade e do respeito aos direitos dos participantes da pesquisa, reforçando a necessidade de garantir a dignidade, a privacidade e o bem-estar dos envolvidos. Dessa forma, a metodologia adotada neste artigo segue os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução 510/2016 CEP/CONEP, assegurando a integridade e o respeito aos direitos dos participantes da pesquisa (Brasil, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A espiritualidade tem sido amplamente reconhecida como um fator positivo na promoção da saúde mental. Diversos teóricos, como Viktor Frankl e Kenneth Pargament, destacam o papel essencial da espiritualidade e da religiosidade no enfrentamento de adversidades e no fortalecimento do bem-estar psicológico.

Segundo Frankl (1984), a busca por significado é fundamental para a saúde mental e resiliência emocional. Ele argumenta que encontrar um propósito na vida pode transformar experiências de sofrimento em oportunidades de crescimento pessoal. A religião e a espiritualidade, ao fornecerem um referencial moral e existencial, facilitam essa busca, promovendo um senso de direção e identidade.

Pargament (2013) destaca que a espiritualidade e a religiosidade atuam como mecanismos importantes de resiliência. Através do coping religioso, as pessoas utilizam suas crenças para lidar com o estresse, encontrando sentido e esperança em meio a experiências traumáticas. A prática religiosa também está associada a menores níveis de depressão e ansiedade, além de uma maior satisfação com a vida.

Harold G. Koenig (2012) corrobora esses benefícios, enfatizando que a religiosidade oferece conforto, apoio social e esperança, especialmente em situações de sofrimento, como doenças crônicas. Assim, a espiritualidade não apenas melhora a saúde mental, mas também promove uma rede de suporte e resiliência emocional.

A literatura acadêmica evidencia que a espiritualidade está ligada a níveis mais elevados de bem-estar psicológico, redução de sintomas de ansiedade e depressão, e uma maior

capacidade de enfrentar desafios. Esses efeitos positivos são atribuídos ao suporte emocional das comunidades religiosas e à internalização de valores que conferem identidade e propósito.

A lenda do Reino dos Fantasmas Famintos, presente no budismo e em algumas tradições do hinduísmo, oferece uma poderosa analogia para o vazio existencial que muitos seres humanos enfrentam. Esses fantasmas são representados como seres atormentados por uma fome e sede insaciáveis. Suas bocas são minúsculas, enquanto seus estômagos são enormes, o que simboliza a impossibilidade de satisfazer seus desejos. Por mais que tentem se alimentar, nada preenche o vazio que sentem, transformando sua existência em uma busca interminável e angustiante por algo que nunca podem alcançar.

Essa lenda reflete, de forma simbólica, a condição humana quando o vazio existencial domina a vida. Assim como os fantasmas famintos, o ser humano, quando desconectado de um sentido mais profundo, busca incessantemente preencher seu vazio interior através de conquistas materiais, status, prazeres imediatos e validação externa. No entanto, por maior que seja o esforço, essas realizações temporárias nunca saciam plenamente a fome da alma. Tal como os fantasmas, que veem o alimento se transformar em cinzas, os prazeres mundanos se esvaem, deixando o indivíduo novamente face a face com o abismo do vazio.

Essa analogia ilustra que o vazio existencial, tal como o tormento dos fantasmas famintos, não pode ser resolvido apenas através de satisfações externas. É na busca por um sentido espiritual, na conexão com algo que transcende o imediato, que o ser humano pode encontrar alívio e, eventualmente, preencher esse vazio de maneira verdadeira e duradoura.

4812

A espiritualidade desempenha um papel crucial na compreensão do ser humano como um ser bio-psico-social e espiritual, revelando a complexidade e interdependência dessas dimensões. O ser humano não se resume apenas ao corpo biológico, às suas emoções e pensamentos, ou às suas interações sociais; ele também carrega em si uma necessidade profunda de transcender, de buscar sentido e se conectar com algo maior do que a realidade imediata.

No aspecto biológico, a espiritualidade pode influenciar diretamente o bem-estar físico. Práticas espirituais como a meditação, a oração e os rituais religiosos têm mostrado, ao longo do tempo, seu impacto positivo na saúde. Essas práticas ajudam a reduzir o estresse, fortalecem o sistema imunológico e promovem um estado de equilíbrio corporal. O corpo responde de forma benéfica quando encontra uma fonte de tranquilidade interior, ativando mecanismos naturais de relaxamento que favorecem a cura e a manutenção da saúde.

No plano psicológico, a espiritualidade oferece um sentido e propósito à vida, elementos essenciais para a saúde mental. A sensação de estar conectado a algo maior traz à mente uma perspectiva mais ampla e menos centrada em preocupações cotidianas, o que reduz a ansiedade e a depressão. Além disso, práticas espirituais, ao incentivarem o autoconhecimento e a reflexão, promovem a construção de uma identidade mais sólida e equilibrada, com maior capacidade de enfrentar os desafios emocionais. A espiritualidade também estimula valores como o perdão, a compaixão e a gratidão, que são fundamentais para a paz interior e o bem-estar emocional.

No contexto social, a espiritualidade tem um papel agregador, ao promover a união em torno de crenças e práticas compartilhadas. Seja em uma comunidade religiosa ou em grupos espirituais, o ser humano encontra um espaço de pertencimento e apoio mútuo. A espiritualidade nutre a empatia, o altruísmo e a cooperação, qualidades que fortalecem as relações interpessoais e ajudam a criar sociedades mais harmoniosas e solidárias. Ela oferece uma base ética para as interações sociais, fomentando o cuidado com o próximo e o compromisso com o bem comum.

Por fim, na dimensão espiritual, o ser humano encontra uma conexão com o transcendente que vai além da matéria e do imediato. Essa conexão com o sagrado, seja através da crença em uma divindade, da natureza ou de um sentido maior para a existência, traz paz e plenitude. A espiritualidade ajuda a lidar com questões existenciais profundas, como a busca pelo sentido da vida e a superação da dor e do sofrimento, oferecendo conforto e esperança em momentos de crise.

Em suma, a espiritualidade integra todas essas dimensões, promovendo uma sensação de equilíbrio e bem-estar global. Ela não apenas oferece respostas às questões mais profundas da existência humana, mas também age como um recurso valioso para enfrentar os desafios da vida de maneira mais serena e significativa.

A falta de conexão com o eu interior é uma das causas mais comuns de adoecimento mental na sociedade contemporânea. Quando o indivíduo se distancia de sua essência e ignora suas necessidades mais profundas, acaba mergulhando em uma vida superficial, movida por impulsos externos e por pressões sociais. Isso pode gerar um sentimento constante de vazio existencial, levando à busca incessante por satisfação em fontes temporárias e externas, como bens materiais, status ou reconhecimento. Porém, assim como os fantasmas famintos da lenda

budista, essa busca nunca é capaz de preencher verdadeiramente o vazio da alma, o que muitas vezes resulta em frustração, ansiedade, depressão e uma sensação de perda de propósito.

Essa desconexão com o eu interior também está relacionada ao surgimento de vícios comportamentais. Na tentativa de escapar do desconforto emocional e da angústia existencial, muitas pessoas desenvolvem dependências de atividades que proporcionam uma gratificação rápida e momentânea, como o uso excessivo de tecnologia, compras compulsivas, alimentação descontrolada, e até comportamentos autodestrutivos. Esses vícios, embora ofereçam um alívio temporário, acabam criando um ciclo de insatisfação e dor, agravando ainda mais a sensação de vazio e o sofrimento psicológico. O afastamento do eu interior faz com que o indivíduo se torne prisioneiro desses hábitos, na busca desesperada por preencher o vazio espiritual.

A espiritualidade, por sua vez, surge como uma via de reconexão com o eu interior e como um antídoto para esses estados de adoecimento mental. Ao se reconectar com o seu núcleo espiritual, o ser humano é capaz de transcender as superficialidades e encontrar um sentido mais profundo e duradouro para sua existência. Essa conexão espiritual não precisa estar associada a uma religião formal, mas sim a uma busca por autoconhecimento, por propósito e por um entendimento mais amplo da vida.

A espiritualidade oferece ferramentas práticas, como a meditação, a oração e a reflexão, que ajudam o indivíduo a se centrar, a lidar com suas emoções de forma mais saudável e a desenvolver uma perspectiva mais equilibrada diante das adversidades. Ela também promove a prática de valores como a compaixão, a aceitação e o perdão, que são fundamentais para o bem-estar emocional e a resiliência psicológica. Ao se sentir parte de algo maior, o ser humano encontra uma fonte de força interior que o ajuda a lidar com o sofrimento, reduzindo a necessidade de buscar escapes nocivos e vícios comportamentais.

Portanto, a conexão com a espiritualidade é um elemento crucial para a saúde mental, pois ela oferece ao indivíduo um caminho de reconciliação com o seu eu interior e com o mundo ao seu redor. Essa reconexão permite que a pessoa encontre significado em sua vida, superando o vazio existencial e rompendo com os ciclos de adoecimento mental e vícios. A espiritualidade, assim, emerge como um pilar essencial para o equilíbrio emocional, a paz interior e o florescimento de uma vida mais plena e autêntica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A analogia do "Reino dos Fantasma Famintos" e a abordagem da espiritualidade em Viktor Frankl, Kenneth Pargament e Harold Koenig convergem ao destacar a busca por sentido e a reconexão espiritual como formas de enfrentar o vazio existencial e promover a saúde mental. Assim como os fantasmas famintos, que simbolizam a insatisfação contínua gerada pela busca por satisfações externas, o ser humano moderno, ao se desconectar de um propósito espiritual mais profundo, tende a tentar preencher seu vazio com conquistas materiais e prazeres imediatos. No entanto, essas conquistas se esvaem, perpetuando o ciclo de frustração e insatisfação.

A espiritualidade surge como uma solução para esse dilema existencial, proporcionando uma conexão com algo maior e transcendente que oferece sentido, identidade e propósito. Frankl (1984) destaca que a capacidade de encontrar significado nas adversidades transforma o sofrimento em uma oportunidade de crescimento. Da mesma forma, a lenda dos fantasmas famintos ilustra que o vazio interior só pode ser preenchido através de uma busca espiritual, e não por satisfações externas.

Além disso, a espiritualidade, como sugerido por Pargament (2013) e Koenig (2012), promove a resiliência emocional e o bem-estar psicológico. O coping religioso, por exemplo, permite a reestruturação cognitiva de experiências traumáticas, oferecendo esperança e controle em momentos de dificuldade. Isso é refletido na ideia de que, assim como os fantasmas famintos não podem saciar sua fome com alimento material, os seres humanos só podem encontrar alívio para o vazio existencial por meio da conexão espiritual, que traz paz interior, força emocional e maior capacidade de enfrentar as adversidades da vida.

Por fim, a espiritualidade, ao integrar as dimensões biológica, psicológica, social e espiritual do ser humano, oferece um caminho para transcender as pressões superficiais da vida moderna, restaurando o equilíbrio e a saúde mental.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

BROOME, M. E. (2000). Integrative literature reviews for the development of concepts. *Nursing Outlook*, 48(6), 267-271.

CRESWELL, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.

FRANKL, V. E. (1984). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. **Petrópolis: Vozes**.

KOENIG, H. G. (2012). Religion and coping with trauma. In T. P. Tomás-Sábado & A. Oliver (Eds.), *The handbook of psychology of coping: New research* (pp. 99-116). Hauppauge, NY: **Nova Science Publishers**.

PARGAMENT, K. I. (2013). Religião e enfrentamento: O estado atual do conhecimento. In G. L. Fava & I. Gorenstein (Orgs.), *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais* (pp. 427-454). **São Paulo: Casa do Psicólogo**.

SOUZA, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. de. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8(1), 102-106.

WHITTEMORE, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553.