

## OS EFEITOS DA ESPIRITUALIDADE NA RESILIÊNCIA HUMANA FRENTE À IMPERMANÊNCIA DIANTE DA VIDA

Antonio Cardoso Duarte<sup>1</sup>  
Stephane Catharine Zavadil<sup>2</sup>  
Bruno da Silva Silveira<sup>3</sup>  
Fernanda de Souza de Oliveira Fernandes<sup>4</sup>  
Larissa de Abreu Queiroz<sup>5</sup>

**RESUMO:** A vida humana é marcada por constantes mudanças e incertezas, a impermanência é inerente a esta condição. Em algum momento, o indivíduo passará por algum tipo de problema, sejam eles: financeiros, de saúde, psicológica, emocional, etc., que o tiram da rota, muitas vezes programada de forma linear e constante. Diante de tais desafios, o indivíduo, tem que buscar recursos que poderão ajudá-lo nessa travessia, por mais dolorosa e desafiadora que seja. Portanto, conta com um recurso que faz parte da história da humanidade: a espiritualidade. Esta quando bem conduzida, pode oferecer para o sujeito recursos para enfrentar esses desafios de maneira mais leve, proporcionando uma qualidade maior de vida durante o sofrimento. Desta forma, o presente estudo realizado tem por objetivo investigar os efeitos da espiritualidade na resiliência humana frente às adversidades impostas pela vida. Para alcançar esse intento, será realizada uma pesquisa qualitativa com pessoas que sofreram algum revés durante a vida, e puderam compartilhar suas experiências através de uma entrevista individual semi-estruturada. A amostra será composta por indivíduos maiores de 18 anos. Espera-se que os resultados auxiliem na compreensão acerca das pessoas que são mais resilientes e se há uma relação com a espiritualidade.

**Palavras-Chave:** Espiritualidade. Impermanência. Resiliência.

5119

**ABSTRACT:** Human life is marked by constant changes and uncertainties; impermanence is inherent to this condition. At some point, individuals will face some kind of problem—whether financial, health-related, psychological, or emotional—that disrupts their previously linear and steady path. When confronted with such challenges, a person must seek resources to help them through this journey, no matter how painful or demanding it may be. One of these resources, deeply rooted in human history, is spirituality. When properly cultivated, spirituality can provide individuals with tools to face difficulties more lightly, improving their quality of life even amid suffering. Therefore, this study aims to investigate the effects of spirituality on human resilience in the face of life's adversities. To achieve this goal, a qualitative research approach will be conducted with individuals who have experienced some form of setback in life and are willing to share their experiences through semi-structured interviews. The sample will consist of participants aged 18 and older. It is expected that the results will contribute to understanding how spirituality relates to resilience and how it supports individuals in coping with adversity.

**Keywords:** Spirituality. Impermanence. Resilience.

<sup>1</sup> Psicólogo formado pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

<sup>2</sup> Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Professora da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

<sup>3</sup> Mestre em Ciências Ambientais pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Professor da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

<sup>4</sup> Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Professora da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

<sup>5</sup> Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

## INTRODUÇÃO

Ao longo de toda sua história, o homem busca respostas para os seus mais profundos questionamentos, seja sobre o sentido da vida, como se originou o universo e o grande mistério que é a sua própria existência. Diante de tais questionamentos, as religiões surgiram para fazer esta ligação com o transcendente, através de um sistema organizado de crenças e símbolos para designar o acesso ao sagrado (Lucchetti et al, 2010).

A etimologia da palavra religião vem do *latim* *religare* (ligar novamente), voltar unir o humano ao Divino (Martins, 2018). A religiosidade, por sua vez, representa o quanto o indivíduo acredita e segue as práticas da religião escolhida para este contato com a divindade. Cabe ressaltar que essa conexão pode acontecer com a ida a templos religiosos, ou até mesmo através de leituras, orações, programas religiosos na televisão, ou leitura de livros (Lucchetti et al, 2010).

Já o termo espiritualidade surge como uma busca pessoal, uma resposta aos anseios profundos, como questões relacionadas à finitude da vida e seu sentido, sobre como relacionar-se com a transcendência, que pode estar ou não vinculada a alguma prática religiosa (Lucchetti et al, 2010).

A visão de espiritualidade de Corbett (2011) amplia a compreensão do sagrado ao integrá-lo com a psicologia profunda. Para Corbett, o sagrado não está apenas no exterior, em rituais e tradições religiosas, mas também no interior da psique humana. Ele defende que as experiências do sagrado, são estados internos que refletem um contato com o inconsciente profundo, onde arquétipos e símbolos espirituais emergem espontaneamente. Dessa forma, a espiritualidade se torna também uma jornada interior, uma via de individuação em que o sagrado se manifesta na relação do indivíduo consigo mesmo e com o inconsciente coletivo.

As experiências humanas relatadas têm evidenciado que existe algo de transcendente, que não é passível de mensuração por métodos científicos convencionais, como aparições, mediunidade, experiência de quase morte, casos sugestivos de reencarnação, etc. Esses relatos são prevalentes em várias culturas e em diferentes épocas, desde os tempos mais remotos. Devido sua importância e mistério, têm sido estudadas por muitos cientistas nos últimos 150 anos, sob rigorosos métodos (Moreira-Almeida, 2023).

Deste modo, utilizando-se da fé, da religiosidade e da espiritualidade, o ser humano tem atravessado as dificuldades inerentes à existência utilizando um termo que surgiu na física chamado resiliência. Se trata de suportar as agruras da própria vida de forma determinada,

acreditando na habilidade que têm de enfrentar dificuldades, mantendo a capacidade de adaptação e ser transformado por suas experiências, recuperando-se ou superando-as (Sordi et al., 2011).

Estudos mostram que a prática da religiosidade/espiritualidade tem ajudado muitas pessoas nas questões de saúde, principalmente no que tange à qualidade de vida, prevenção de doenças, na eventual redução de óbito ou impacto em diversas doenças já instaladas. Na tentativa de entender qual a relação entre a redução de mortalidade e práticas religiosas/espirituais têm se evidenciado que as práticas saudáveis incentivadas nesses locais, como suporte social, contribuem de forma acentuada para o bem estar desses indivíduos diminuindo inclusive as taxas de estresse e depressão (Perse et al, 2021).

É evidente a relevância de aprofundar como a conexão espiritual pode auxiliar no enfrentamento das situações adversas, prevenindo agravos, diminuindo o sofrimento psíquico e contribuindo para a capacidade de se adaptar e dar novos sentidos àquilo que lhes atravessa.

Diante deste contexto, esta pesquisa visa investigar os efeitos da espiritualidade na resiliência humana frente às adversidades impostas pela vida.

## MÉTODO

A presente pesquisa adota um delineamento qualitativo, caracterizado pela exploração profunda dos fenômenos subjetivos e complexos, com objetivo de compreender o mundo dos significados, o que é mais profundo nas relações, no intangível, como crenças, valores e aspirações (Neves, 1996; Minayo, 2013).

A pesquisa foi realizada com cinco pessoas maiores de 18 anos que sofreram algum tipo de revés significativo em suas vidas que tenham causado danos na esfera física, psicológica ou emocional e que se apoiaram na espiritualidade para ressignificar o ocorrido. A amostra foi formada após divulgação da pesquisa e seus objetivos nas redes sociais. Caso o número de interessados em participar excedesse 5 pessoas, a seleção seria realizada por meio de sorteio, porém não foi necessário.

Após o aceite para participar da pesquisa e mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi realizada entrevista semi-estruturada conforme Minayo (2010). As entrevistas foram guiadas por um roteiro pré-elaborado, contemplando questões relacionadas à compreensão de possíveis mudanças na aproximação com a espiritualidade após a situação adversa e sobre a influência dessa aproximação na perspectiva acerca da vida. A abordagem semi-estruturada permitiu que novas questões

surgissem espontaneamente durante a entrevista, o que possibilitou uma exploração aprofundada das experiências dos participantes.

As entrevistas foram gravadas por meio do aparelho celular e, posteriormente, transcritas sendo respeitado o sigilo das informações, as quais serão armazenadas em local seguro durante 5 anos.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos. Além disso, seguiu rigorosamente os princípios estabelecidos pela Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), garantindo a privacidade e segurança das informações dos participantes e atendeu ao Ofício Circular n 23 2022 que trata da Normatização do uso de consentimento e assentimento eletrônico para participantes da pesquisa.

A análise de dados foi feita através da análise de conteúdo de Bardin (1977), a qual busca interpretar e compreender a comunicação nas mais variadas formas, sistematizando e organizando os dados qualitativos, buscando identificar padrões, temas e significados que estão implícitos nas informações coletadas durante a entrevista.

Dessa forma, as entrevistas foram transcritas e formadas duas categorias de análise para discussão: Aproximação com a espiritualidade após a situação adversa e Mudança na compreensão da vida após o evento adverso e o contato com a espiritualidade.

## DISCUSSÃO E RESULTADOS

Tabela 1 Caracterização da amostra

Participante	Sexo	Idade	Escolaridade	Profissão	Evento adverso
P1	Feminino	38	Pós-graduação	Professora	Tentativa de suicídio, Síndrome do Pânico, Transtorno Bipolar, Depressão
P2	Feminino	60	Pós-graduação	Professora	Morte do filho
P3	Feminino	45	Pós-graduação	Analista Têxtil	Câncer
P4	Feminino	65	Pós-graduação	Jornalista	Rompimento de um relacionamento Crise existencial
P5	Feminino	22	Graduação	Nutricionista	Transtorno alimentar, depressão, ideação suicida, ansiedade e TDAH

Elaborado pelo Autor (2025)

Conforme apresentado na Tabela 1, todas as participantes da pesquisa são mulheres com idade entre 22 e 65 anos, sendo a maioria pós-graduada (4) e uma participante com ensino superior completo. Com relação aos principais eventos adversos relatados nas entrevistas,

apareceram questões relacionadas à saúde mental (P<sub>5</sub> e P<sub>1</sub>), à saúde física (P<sub>3</sub>), situações envolvendo relacionamentos interpessoais (P<sub>4</sub>) e perda de ente querido (P<sub>2</sub>).

A seguir serão apresentadas as duas categorias criadas a partir da análise do conteúdo das entrevistas.

### **Aproximação com a espiritualidade após a situação adversa**

Nesta categoria foram apresentadas como ocorreram as aproximações das participantes com a espiritualidade, seja por meio da religião ou de experiências anômalas que foram significadas por elas como um encontro espiritual.

Apenas uma participante (P<sub>1</sub>) relatou uma experiência extrassensorial que compreendeu como uma manifestação de Deus em sua vida e que lhe aproximou, assim, da espiritualidade. Ela revelou que esta ocorreu durante uma internação de 13 dias ocasionada por uma tentativa de suicídio por intoxicação exógena. Na ocasião, ela disse que se sentia sem perspectiva, apática, sem forças:

“E eu lembro de deitar, assim, como o olho aberto e eu vi um clarão, assim, uma luz muito, muito forte. Não vi nada além da luz, foi uma claridade muito forte como se fosse, não tinha forma, sabe? Não tinha uma forma humana, não tinha uma forma angelical, não tinha nada disso, assim, não era um estereótipo de alguma coisa, não. Era uma luz muito forte, e quando eu recebi aquela luz muito forte, eu lembro de ter entendido, naquele momento, como uma manifestação de Deus para mim, assim, sabe? E ali, eu comecei, naquele mesmo momento, assim, eu lembro de ter sido renovada totalmente, minhas forças, minha vontade de viver, minha vontade de lutar pela vida, sabe? É como se fosse um milagre. Eu senti algo, assim, que eu nunca tinha sentido na minha vida”. (P<sub>1</sub>)

Duas participantes (P<sub>2</sub> e P<sub>4</sub>) relataram que se aproximaram de uma crença espiritual ao estarem diante de necessidade de ter uma explicação acerca de um fato ocorrido em suas vidas que lhes causou sofrimento e inconformismo.

A Participante (P<sub>2</sub>) se refere ao falecimento do seu filho por um acidente doméstico, o qual a fez sentir muita culpa e inconformismo culminando, posteriormente, em uma depressão:

“Aí eu procurei ajuda espiritual. Pra poder entender mais as coisas que estavam acontecendo comigo, né? O porquê que foi comigo. O porquê que foi com ele. Tinha que ser desse jeito. E aí, o espiritismo te dá algumas respostas. Não te dá todas, mas te dá algumas respostas. Pelo menos tu consegue ter um entendimento maior do porquê das coisas que acontecem.” (P<sub>2</sub>)

P<sub>2</sub> procura a espiritualidade especificamente para responder às questões existenciais, como citado anteriormente:

" Porquê que foi comigo. O porquê que foi com ele. Tinha que ser desse jeito".

A Participante 4 (P<sub>4</sub>) apesar de já ter uma religião, não sentia que as respostas oferecidas lhe traziam explicações ou conforto para suas dúvidas. Vivia uma sensação de estar inconformada e de achar incompreensível ver algumas pessoas com deficiências físicas, conforme aponta abaixo:

“Quando eu via cego, surdo, mudo (...) aquilo me doía demais (...) E daí eu brigava com Deus”. (P<sub>4</sub>)

A mesma participante também conta sobre o sofrimento quando terminou um relacionamento e, de certa forma, sentia-se injustiçada até que encontrou na religião espírita um entendimento diferente para aquilo que vivia.

“A doutrina espírita não me deu todas as respostas, mas me esclareceu muita coisa, abriu a minha cabeça para um monte de coisas. O fundamental foi: sair do papel de vítima da situação e fez eu entender que eu era responsável pelas minhas escolhas e pelos caminhos que eu tinha escolhido na minha vida.” (P<sub>4</sub>)

Ao contrário, a Participante 5 (P<sub>5</sub>) refere que a aproximação com a espiritualidade não lhe trouxe necessariamente uma explicação para algo específico, mas amparo, proteção, esperança e paz, voltando a ter ânimo para realizar suas atividades:

“Porque a ansiedade e o TDAH geram muita agitação. E, aí, nessa época que eu tava com as crises, a ansiedade muito forte e o TDAH completamente, eu nem tinha diagnóstico ainda, mas ele sempre afetou muito a minha vida. Então, (a espiritualidade) me trouxe bastante paz, me trouxe um amparo.” (P<sub>5</sub>)

Em outro trecho, a mesma participante aponta:

“Muitas vezes que eu queria acabar com a minha vida, eu sentia que não estava sozinha, sentia assim, tipo, como se fosse um aconchego, e sentia aquecido, assim, de alguma forma, tipo uma sensação, que eu sabia que era espiritualidade, que não tinha nenhuma outra explicação. Então, várias vezes, assim, que eu tava numa crise, chorando, querendo acabar com a minha vida, eu sentia aquela esperança ali, eu sentia como se tivesse alguém do meu lado.” (P<sub>5</sub>).

Esse relato se assemelha com o da Participante 3 (P<sub>3</sub>) que se aproximou da espiritualidade após ter feito exames médicos e descobrir uma ferida no útero a qual precisava ser removida com urgência para não se transformar em um câncer rapidamente. Como a participante não poderia pagar por uma intervenção cirúrgica, teve que se deslocar para uma cidade maior para tratamento especializado, o qual poderia demorar muito. Por isso, se apoiou numa crença espiritual para lhe ajudar e confortar.

“Eu sou católica. E aí, na minha cidade têm a festa da Nossa Senhora do Carmo. Ela é muito, assim, muito amada pela... tem uma grande festa lá. Aí eu cheguei no altar e me ajoelhei e pedi pra Ela. Eu disse: mãezinha, vai na frente. Eu disse: toma conta de tudo, abre os caminhos para mim. Faça com que isso seja rápido. Se for da tua vontade, a Senhora faça que seja tudo rápido e abre os caminhos.” (P<sub>3</sub>).

Os relatos das participantes, apesar de demonstrarem diferentes caminhos para chegar a um contato com a espiritualidade, se assemelham no que se refere ao impacto significativo que essa aproximação gerou. Além disso, todas as entrevistadas apontam que a situação adversa proporcionou um olhar diferente para as questões espirituais.

### **Mudança na compreensão da vida após o evento adverso e o contato com a espiritualidade**

Nesta categoria foram apresentadas as mudanças na forma como as participantes passaram a enxergar a vida após evento adverso e o contato com a espiritualidade. Todas as entrevistadas referem uma grande transformação de suas vidas, tanto no sentido de resolução do problema, como também na dinâmica como encaram suas fragilidades perante à existência.

A participante (P<sub>1</sub>) relata que após o que ela significou como experiência extrassensorial, permaneceu com uma sensação de estar renovada.

No dia seguinte, eu lembro que isso foi à noite, não era de dia. E eu me lembro que quando no outro dia, que tinha passado algumas horas e tal, eu lembro da sensação de eu estar renovada, de estar, sabe, com vontade de ganhar alta, com vontade de ir pra casa, com uma força, assim, que eu já não tinha mais, e que naquele momento eu senti me renovar de alguma maneira e foi isso. (P<sub>1</sub>)

Depois, reforça a fala dizendo:

Eu não sei te explicar, mas é como se fosse uma injeção de ânimo, tipo acorda e vai pra vida que tem muito ainda pra viver (...) eu não quero chegar lá onde eu estive, não quero mais voltar para aquele lugar de sofrimento tão profundo a ponto de desistir da vida, a ponto de não ter mais força, então acho que a experiência me trouxe isso de saber pra onde eu não quero voltar”. (P<sub>1</sub>)

5125

A participante (P<sub>2</sub>) relata que após o falecimento do seu filho e depois de sentir o suporte que a espiritualidade lhe deu, se tornou uma pessoa melhor, mesmo diante de tanta dor.

Eu me tornei uma pessoa muito melhor. Eu...tinha valores que eu não...que eu não dava importância. Muita importância. E depois disso, a gente aprende a dar valor nas pequenas coisas, a família, a amigos, as pessoas que estão ali. Eu era uma pessoa...ter,ter,ter, querer ter. E ...transformou a minha vida. Essa tragédia da minha vida me fez ser uma outra pessoa, muito melhor, ter entendimento mais do outro, Como é, que vou te explicar? De dar importância nas coisas simples, que eu não dava (...). A Espiritualidade e Deus, é o que está me dando suporte para mim hoje. É um evento que ...ele mexe muito com a saúde mental, né? Da gente, porque...nossa, isso causa um impacto... profundo”. (P<sub>2</sub>)

A participante (P<sub>2</sub>), relata ainda que esse contato com a espiritualidade fez com que ela pudesse dar um direcionamento para dor, e cada vez que a lembrança do evento invade seus pensamentos, ela recorre ao contato com essa força superior canalizando suas tristezas para a oração, conseguindo se equilibrar e restaurar suas funções psíquicas para o momento presente.

Isso demonstra que a espiritualidade mudou a compreensão da vida, os valores e, também, foi e é recurso de resiliência e autocuidado para a entrevistada.

“Eu não deixo a minha dor, a minha tristeza...ser em primeiro lugar. Eu procuro, se eu estou com as pessoas, eu posso estar, como quando fez cinco anos de sua morte, eu estava num lugar com várias pessoas (...) mas eu estava destruída por dentro, pensei em Deus, fiz uma oração (...), eu posso estar destruída, mas eu não quero, que a minha tristeza esteja em primeiro lugar”. (P<sub>2</sub>)

Esse relato se assemelha ao da Participante (P<sub>3</sub>) que após seu problema de saúde e o pedido de intercessão da espiritualidade, começou a cuidar mais de si e teve seus valores e prioridades transformados.

“Eu sempre fiquei em último lugar. A minha adolescência, a minha vida toda eu cuidei da minha mãe, a minha mãe foi sempre doentia. Hoje em dia não. Hoje eu cuidei de mim, eu sempre digo assim, primeiro eu, depois os outros. Porque se eu não cuidar de mim, eu não vou poder cuidar de ninguém. Entendeu? Em questão disso, a minha cabeça mudou, porque se eu não cuidar, como digo sempre para o meu marido, nenhum dinheiro nesse mundo vale o emocional da gente (...). Eu deixei mais de pensar no outro e comecei a pensar mais em mim. Nesta questão eu mudei sim. Hoje eu faço o meu tratamento anual, mesmo porque já estou na menopausa”. (P<sub>3</sub>)

A participante (P<sub>4</sub>) relatou que após a mudança de religião, sua vida também tomou um sentido diferente, como se uma grande descoberta houvesse sido feita.

“E daí quando eu entrei no Espiritismo, eu comecei a estudar a doutrina espírita. E aí foi tirando as teias de aranha do meu cérebro, foi fazendo eu enxergar o que eu nunca tinha enxergado. Então foi uma descoberta assim. Meu Deus (...). Eu me reconheço uma pessoa até conhecer a Doutrina Espírita e outra pessoa totalmente diferente depois. Total”. (P<sub>4</sub>)

Além disso, a P<sub>4</sub> relata como se tivesse retornado a um lugar de familiaridade, acolhimento, um retorno a si mesma.

“Nossa a sensação foi...eu não sei nem explicar direito, mas a sensação era essa, estou voltando para minha casa. E daí me senti abraçada, acolhida, compreendida, meu Deus”. (P<sub>4</sub>)

A participante (P<sub>5</sub>) também relata uma mudança de religião que lhe ajudou e transformou, o que demonstra que as pessoas podem se sentir diferentes nos diversos espaços para vivenciarem a espiritualidade, não havendo uma definição totalizante do que é a verdadeira crença ou religião. A sensação de ser reprimida por determinada religião e coagida pelos pais a seguir os dogmas, trouxe sensação de sofrimento à entrevistada, porém quando passou a fazer uma escolha diferente no caminho de busca espiritual, suas sensações foram transformadas e houve mudança na percepção sobre a fé religiosa: sensação de acolhimento e pertencimento.

“Nossa, eu acho que eu me tornei uma pessoa muito mais feliz, assim, que antes eu era muito negativa, eu vivia com medo, porque tudo na religião dos meus pais dizia que era pecado, que eu não podia fazer, que Deus ia castigar, eu cresci assim, muito reprimida, com muito medo, tanto que eu fui furar a orelha com 18 anos, porque meus pais diziam que eu não podia pintar a unha, era tudo do demônio (...). Ajuda muito em todas as áreas da minha vida, porque é um lugar que eu me sinto realmente amparada no terreiro, cuidando da minha espiritualidade.” (P5)

Os discursos mostram que todos os participantes foram impactados pelo contato com a espiritualidade, de formas distintas, mas com modificações importantes acerca da forma de ver a vida, o existir e as relações, bem como os acontecimentos.

## DISCUSSÃO

Os participantes da pesquisa trouxeram crenças e formas distintas de realizar sua conexão espiritual, além de relatarem essa aproximação em diferentes locais e momentos da vida. A dimensão da espiritualidade, abordada no presente estudo, diz respeito a um plano metafísico que não se limita a qualquer tipo de crença ou prática religiosa. Contempla-se aqui, então, o conjunto de emoções e convicções de natureza não material, os quais remetem a questões como o significado e o sentido da vida. Assim, a espiritualidade não está vinculada necessariamente a uma fé religiosa em uma divindade específica. Na verdade, o ser humano é intrinsecamente espiritual, uma vez que tem a capacidade de autoconsciência, reflexão sobre si e autotranscendência (Caires apud Reginato, 2016).

5127

Percebeu-se também que valores e prioridades dos participantes foram transformados, o que corrobora com Caires (2016) mais do que acrescentar um novo conhecimento, o contato espiritual transformou a maneira de ver o universo dos acontecimentos, abrindo uma nova perspectiva, na qual a reflexão sobre questões essenciais e existenciais passou a ocorrer.

Nessa direção, as entrevistadas mencionaram uma transformação no sentido da vida e também daquilo que lhes aconteceu, o que é primordial para ter uma existência mais plena, saudável, conforme aponta Frankl (2025) quando afirma que a busca pelo sentido da vida é a motivação primária do ser humano e que encontrar sentido no sofrimento pode transformar a experiência do trauma. O pressuposto fundamental da logoterapia, criada pelo autor, é que a vida tem sentido sob quaisquer circunstâncias, mesmo as mais adversas, como aparece nas entrevistas - falecimento do filho, término de relacionamento, problemas de saúde mental e física. Nesse sentido, as participantes demonstraram o que Frankl (2025) identifica como a necessidade humana de encontrar sentido para o sofrimento ao ressignificarem suas experiências a partir da compreensão do propósito dos acontecimentos.

Jung (2015) afirma que quando a vida é ameaçada por uma doença, por exemplo, faz que os que são acometidos por ela façam uma revisão em suas existências, pois esta enfermidade muda qualquer planejamento pré-existente, transforma as prioridades. Isso pode trazer uma nova compreensão do que é valoroso ou não, fazendo com que a pessoa possa perguntar-se criticamente acerca de seu modo de ser e viver. A doença, para muitas pessoas, é a lembrança de que são vulneráveis e finitas. A P<sub>3</sub> traz especificamente essa transformação quando está diante da possibilidade de ter um câncer de colo de útero, o que a leva a buscar ajuda espiritual.

Já a P<sub>2</sub>, que perdeu seu filho tragicamente e inesperadamente, por exemplo, ilustra um fenômeno que Tedeschi e Calhoun (1996) chamam de Crescimento Pós-Traumático (CPT), caracterizado por mudanças positivas que resultam do enfrentamento de situações altamente estressoras ou traumáticas. Os autores propõem que o CPT manifesta-se em cinco dimensões: relacionamento com os outros, novas possibilidades, força pessoal, apreciação da vida e mudança espiritual. Assim, o relato de P<sub>2</sub> ilustra claramente a dimensão de apreciação pela vida do CPT na medida em que traz um desejo de colocar sua tristeza abaixo de suas outras prioridades, de estar com as pessoas e de retomar sua vida. Enquanto a fala da P<sub>1</sub>, que vivenciou intenso sofrimento psíquico, com diversos diagnósticos de transtornos mentais, demonstra a dimensão de força pessoal após o que significou como conexão divina (Campos et al, 2021).

5128

As Participantes P<sub>2</sub>, P<sub>3</sub>, P<sub>4</sub> e P<sub>5</sub> expressam o que Pargament (2008) chama de *coping* religioso, especialmente com estratégias positivas, que incluem: reinterpretar o estressor como benéfico, buscar apoio espiritual de Deus ou da comunidade religiosa, buscar significado nas adversidades e estabelecer uma parceria colaborativa com Deus para resolver problemas. Nenhuma participante referiu *coping* negativo, que seria pensar que Deus os havia abandonado, levantar dúvidas sobre o amor e o cuidado de Deus ou perceber que sua doença era devido ao ato do dia (XU, 2016).

O contato com o *numinosum*, do latim *numen* (poder Divino), pode deixar o indivíduo surpreso ao ser abordado por algo misterioso, que não pertence ao mundo ordinário. Isso aparece no relato da P<sub>1</sub>, quando aponta a dificuldade de expressar em palavras o que ocorreu, corroborando com a literatura que afirma que esse contato pode, inclusive, intimidar pela grande força que mostra a pequenez humana, ou até mesmo, deixar o sujeito fascinado (Corbett, 2011).

Outro ponto importante a ser discutido, é acerca dos locais em que as pessoas conseguem se conectar com a espiritualidade, o qual visivelmente nos relatos é bastante singular, mas traz um direcionamento da relevância daquilo que culturalmente é considerado

um ambiente de conexão divina. Essa afirmativa quer dizer que o espaço sagrado não é apenas diferente do espaço profano, mas qualitativamente superior por estar carregado de significados e conectado ao divino. Ele serve como eixo do mundo, o "*umbilicus mundi*", a partir do qual o homem se orienta existencialmente. Essa concepção se revela em diversos elementos culturais, como templos, altares e locais de culto, os quais são considerados centros simbólicos de reconexão com o sagrado. Assim, a espiritualidade se manifesta na busca constante por esse centro, por esse reencontro com o transcendente (Eliade, 2010). A fala da P3, por exemplo, conta da sua visita à igreja e de seus pedidos em relação à sua melhora da saúde física como um momento de experiência espiritual. Embora o ambiente tenha se demonstrado importante, cabe ressaltar que outros participantes sentiram a presença de Deus em locais comuns, como o quarto de um hospital, por exemplo (P1).

Entende-se, deste modo, que a experiência do sagrado, pode se dar em qualquer contexto, desde que envolva uma conexão autêntica com o profundo. O sagrado é uma experiência direta que não depende de intermediários religiosos. A espiritualidade, então, não se limita a um caminho pré-definido, nem a locais pré-especificados, mas se apresenta como uma vivência pessoal, singular e dinâmica (Corbett, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

5129

Diante do exposto, percebe-se que o contato com a espiritualidade afetou de diferentes formas as participantes entrevistadas. Os impactos identificados foram desde trazer explicações a questões específicas da existência - como os motivos pelos quais algumas pessoas sofrem e nascem com deficiência - até trazer conforto e acolhimento diante de situações como doenças físicas, sofrimento psíquico e falecimento de pessoas próximas. Essas diferenças destacam também a singularidade de cada entrevistado na forma de ressignificar o seu sofrimento e, além disso, das diferenças de suas trajetórias para ir em direção à espiritualidade.

Os dados demonstram que independente dos entrevistados terem vivenciado experiências anômalas, a oração, os rituais e até mesmo a própria doutrina religiosa foram suficientes para modificar a percepção diante da vida e dos acontecimentos adversos dos participantes. Isso pode significar que, contrariamente à lógica e à racionalidade, não foi necessária uma prova da existência de um mundo extracorpóreo para que as pessoas aqui citadas desenvolvessem e se conectassem com um sentimento de fé e segurança.

Cabe ressaltar que são necessárias mais pesquisas para aprofundar a relação da espiritualidade, resiliência e diminuição do sofrimento psíquico devido ao número restrito de participantes deste estudo.

Compreender os efeitos do contato espiritual sobre os indivíduos é de extrema importância na medida em que estabelecer essa relação pode fortalecer a premissa de que os seres humanos são complexos e que se constituem numa totalidade - saúde física, mental e espiritual sendo interdependentes. A ciência psicológica, por sua vez, deve se ocupar de refletir sobre esses fenômenos e, apesar de intervir a partir de uma ética fundamentada na laicidade, necessita desenvolver uma escuta pautada no respeito à importância das crenças religiosas que perpassa todas as culturas e tempos históricos.

## REFERÊNCIA

BARDIN, Laurenci, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2004.

CAIRES, Elon. **Religião e espiritualidade de pacientes internados na clínica médica do Hospital Renato Azeredo em Nanuque- MG**. 2016. Dissertação de mestrado/saúde- UNIDA- Faculdade Unida de Vitória, Vitória- ES, 2016. Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/5564724/elon-saude-caires> . Acesso em: 21/10/2025.

CAMPOS, João Oliveira Cavalcante, COELHO, Clara Cela de Arruda, TRENTINI, Clarissa Marcell. Crescimento pós-traumático no câncer de mama: centralidade de evento e coping. **Revista Psico-USF**. Bragança Paulista, V. 26, n. 3, p. 417-428, Jul /set. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/n8t9ZCs7pScQfHQcgmvkKyy/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 27/10/2025.

CORBETT, Lionel. **A psique e o sagrado: a espiritualidade para além da religião**. Vozes, 2011.

ELIADE, Mircea. **O Sagrado e o Profano**. Martins Fontes, 2010.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. Ed. 64. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2025.

JUNG, Carl Gustav. **Espiritualidade e transcendência: seleção e edição de Brigitte Dorst; tradução da introdução de Nélio Schneider**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2015.

MARTINS, Rosinete Maria. **Religare ascensão e queda do Império Romano**. 2018. 33 f. Monografia graduação em ciências da religião- Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Disponível em: [https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/13635?locale=pt\\_BR](https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/13635?locale=pt_BR) Acesso em: 23/10/2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 13. ed. São Paulo: Hucitec, 2013.

MOREIRA-ALMEIDA, Alexander, COSTA, Marina, COELHO, Humberto Schubert. **Ciência da vida após a morte**. Belo Horizonte, MG: Editora Ampla, 2023.

NEVES, José Luiz. **Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades**. Caderno de Pesquisas em Administração, 1996.

PARGAMENT, Kenneth I. *The sacred character of community life*. *American Journal of Community Psychology*, v. 41, n. 1-2, p. 22-34, mar. 2008. Disponível em: DOI: 10.1007/s10464-007-9150-z. Acesso em: 27/10/27

PERSE, Aline Menegazzo, DOS SANTOS FERREIRA, Andresa, DAFLON VINHOSA MUNIZ, Eduardo, ALVARENGA GONÇALVES GOMES PEREIRA, Patrícia, FERNANDA DA SILVA AZEVEDO RIOS, Natália. A espiritualidade e seu impacto na saúde. **Revista científica da Faculdade de Medicina de Campos**. Campo de Goytacazes-RJ. V. 16, n.2. 2021, p.107-111. Disponível em: <https://revista.fmc.br/ojs/index.php/RCFMC/article/view/343> Acesso em: 22/10/2025.

SORDI, Anne Orgler; MANFRO, Gisele Gus; Hauck, Simone. O conceito de resiliência: diferentes olhares. **Revista brasileira de psicoterapia**. Porto Alegre. V. 13, n. 2. Maio/ago.2011, p. 115 -132. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/201004>. acesso em 01/05/2025.

TEDESCHI, Glenn Richard; CALHOUN, G. Lawrenc. *The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma*. *Journal of Traumatic Stress*, v. 9, n. 3, p. 455-471, 1996. Disponível em: 10.1007/BF02103658. Acesso em: 27/10/2025.

XU, Jing. **Teoria de enfrentamento religioso de Pargament: implicações para a prática do trabalho social espiritualmente sensível**. *The British Journal of Social Work*. V 46, ed. 5, julho.2016, p. 1394-1410

5131

XU, Jing. *Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice*. *British Journal of Social Work*, V. 46, n. 5, p. 1394-1410, jul. 2016. Disponível em: DOI: 10.1093/bjsw/bcvo80. Acesso em: 27/10/2025.