



CAPÍTULO 3

ESPIRITUALIDADE E SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Rosemary Ferreira de Araújo de Mendonça

rosemarydemendonca@gmail.com

Cintia Batista Lopes

cintiablopess@gmail.com

Ana Terra Pires de Moraes

Anaterrapmoraes@gmail.com

Kelly Cristina Gennari de Almeida

Kellygennari@gmail.com

Mariana Eloy de Amorin

amorim.marianae@gmail.com

Ubiratan Contreira Padilha

ucpadilha@outlook.com

Luana Guimarães da Silva

Enfermagem.mauadf@gmail.com

Meg Gomes Martins de Ávila

coordpsicomaua@gmail.com

RESUMO

O presente artigo refere-se à psicologia e espiritualidade durante a pandemia de Covid-19 e aborda os impactos negativos na saúde mental gerados pela pandemia, destacando a espiritualidade como ferramenta de suporte. Objetivo: analisar as contribuições da espiritualidade para a saúde mental da população durante a pandemia de Covid-19. Método: foi realizada uma pesquisa explicativa e de cunho bibliográfico que incluiu livros, periódicos, artigos de jornais, entre outras fontes, através de uma abordagem qualitativa. Considerações finais: As buscas permitiram encontrar diversos benefícios da espiritualidade para a saúde mental dos indivíduos, tais como melhor capacidades de superação e adaptação do momento, força interior e resiliência. Também foi possível verificar que a espiritualidade proporciona bem-estar psíquico ao indivíduo, auxiliando na prevenção e promoção da saúde mental, pois se constatou que ela promove esperança em meio ao caos, sentido de vida e senso de humanidade.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental; Espiritualidade; Covid19.

INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, a psicologia tem se voltado ao estudo da espiritualidade/religiosidade e sua relação com a saúde mental, o bem-estar psicológico e a integração bio-psico-sócio-espiritual do ser humano (OLIVEIRA; JUNGES, 2012).



De acordo com Bezerra *et al.*, (2020), em dezembro de 2019, a China notificou à OMS (Organização Mundial de Saúde) sobre um surto de uma nova doença semelhante à pneumonia. A doença, transmitida pelo novo coronavírus, foi chamada de COVID-19. Em janeiro de 2020, um novo caso de COVID-19 foi relatado fora da China, levando, assim, a OMS a declarar uma emergência internacional de saúde pública. Na América Latina, o primeiro caso foi registrado em São Paulo, Brasil, em 26 de fevereiro de 2020.

Em decorrência da chegada de COVID-19 no Brasil, diversas medidas de enfrentamento e prevenção da doença foram adotadas pelas autoridades locais em diferentes esferas (governo federal, governos estaduais e municipais). Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país. Entretanto, a medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, considerada por Aquino (2020) como medida que objetiva reduzir as interações em uma comunidade que pode incluir pessoas infectadas e ainda não identificadas.

Bittencourt (2020) ressalta que o distanciamento social se tornou incômodo e exigiu paciência de todos os indivíduos submetidos à situação de contenção humana no perímetro domiciliar. Em consonância com a descrição acima, Carvalho *et al.* (2020) descrevem diversas implicações na vida das pessoas no campo da esfera psicossocial, gerando incidências de sintomas psicológicos como ansiedade, estresse e depressão.

Desta forma, Dias (2021) concluiu que todas as medidas restritivas para controlar a propagação de COVID-19, embora absolutamente necessárias e positivas para o controle da epidemia, trouxeram graves consequências psicológicas para um grande segmento da população.

Segundo Rezende (1998), considera-se pandemia a disseminação mundial de uma doença, e o termo passa a ser usado quando uma epidemia, surto que afeta uma região, se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa. Assim, de acordo com Vasconcelos *et al.*, (2020), este evento tornou-se palco para diversos impactos negativos para a saúde mental dos seres humanos, desencadeando ou agravando sintomas de ansiedade, depressão, estresse, medo, e até alguns transtornos, como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), entre outros. Diante do cenário elencado, Porreca (2020) ressalta que a espiritualidade se destacou como uma ferramenta de suporte psicológico, promovendo múltiplos benefícios como bem-estar, diminuição de estresse e propiciando aos indivíduos a capacidade de rever, reinventar e reorganizar a vida e as relações.



Deste modo, a relevância do tema citado se caracteriza pela busca ampla, generalizada da espiritualidade como uma alternativa de enfrentamento aos impactos psicológicos diante do cenário pandêmico. A presente pesquisa contribui para a compreensão dos benefícios da espiritualidade em junção da psicologia. Questiona-se como a espiritualidade contribuiu para a saúde mental da população durante a Pandemia de Covid-19. Hipotetiza-se que, durante os anos de 2020 e 2021, a espiritualidade se destacou como processo relevante na busca de esperança e significado diante das consequências pandêmicas causadas pela Covid-19. A espiritualidade pode funcionar como suporte psicológico, propiciando aos indivíduos a capacidade de rever, reinventar e reorganizar a vida e as relações.

MÉTODOS

Para estudar este tema, foi utilizada a metodologia pesquisa bibliográfica. De acordo com Pizzani *et al.*, (2012), a pesquisa bibliográfica é caracterizada pela revisão da literatura sobre as principais teorias levantadas. Ela pode ser realizada através de livros, periódicos, artigos de jornais, entre outras fontes. A abordagem deste trabalho é qualitativa. Na pesquisa qualitativa, os dados recebem tratamento interpretativo, com interferência maior da subjetividade do pesquisador. A abordagem é mais reflexiva (ALYRIO, 2009). Quanto aos objetivos, explicativa. A pesquisa explicativa estuda fatores que determinam a ocorrência de determinados fenômenos visando proporcionar um conhecimento maior acerca do problema exposto (ALYRIO, 2009). As bases de dados utilizadas foram Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs); *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); Index Psi; Periódicos Técnico-Científicos. Os descritores utilizados foram Covid-19, saúde mental e espiritualidade. Estabeleceram-se os critérios de inclusão e exclusão da seguinte forma: inclusão, materiais atualizados, publicados entre 2010 e 2021 e exclusão, artigos defasados, publicados há mais de 12 anos e que não avaliam a prevalência do problema. Deste modo, foram selecionados 35 artigos. Destes 35, 23 foram incluídos e 12 excluídos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Caracterização da espiritualidade

A espiritualidade é entendida por Lucchetti *et al.* (2011) como a busca pessoal de compreensão das questões existenciais humanas, como o sentido da vida e da morte, bem como de suas relações com o sagrado/transcendente, sendo que esse processo não está necessariamente relacionado com práticas religiosas.



Pessini e Bertanchini (2006) se referem à etimologia da palavra espiritualidade, como sopro de vida, encontrar o seu sentido. A espiritualidade, na sua busca pela transcendência, vai para além do que está nos dogmas das religiões tradicionais. Assim, a espiritualidade não está necessariamente ligada a uma religião específica, mas, sim, ao modo como o sujeito procura viver. No contexto atual, a espiritualidade se coloca como inerente à natureza humana, fazendo parte da vida da maioria das pessoas (MONTEIRO *et al.*, 2020).

A espiritualidade é entendida por Chequini (2007) como característica intrínseca do ser humano, que busca sentido e significado para a existência e considera fatores como o nível de conhecimento pessoal, o reconhecimento de uma verdade universal ou de um poder superior capaz de nos remeter a uma sensação de plenitude e bem-estar com o mundo, de unidade com o cosmos e com a natureza. Assim, a espiritualidade tem sido apontada como aspecto do ser humano fundamental na resiliência, capaz de promovê-la e mediá-la

Há vários fatores que compõem o processo de resiliência, e a espiritualidade se destaca como um mediador capaz de dotar o indivíduo de recursos importantes para a superação de adversidades (CUNHA *et al.*, 2020).

Espiritualidade e saúde mental

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu que saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade (DUARTE *et al.*, 2011). Este conceito é amplo e engloba a saúde do indivíduo como um todo. Trazendo este termo para saúde mental, Franken *et al.* (2012), expõem também a definição de saúde mental pela Organização Mundial de Saúde que conceitua como o estado de bem-estar, no qual o indivíduo percebe as próprias habilidades e lida com os estresses normais da vida, além de ser capaz de trabalhar produtivamente e estar apto a contribuir com sua comunidade.

Deste modo, compreende-se que é necessário cuidar da saúde mental, e esse cuidado, para Cardoso e Galera (2011), envolve questões pessoais, sociais, emocionais e financeiras. Assim, a espiritualidade se torna peça influenciadora na saúde mental, pois as suas práticas resultam em vários benefícios, a dizer: estilo de vida, suporte social, um sistema de crenças, práticas religiosas, formas de expressar estresse, direção e orientação espiritual (MOREIRA-ALMEIDA *et al.*, 2006).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Benefícios da espiritualidade na saúde mental durante a pandemia de covid-19

Em tempos de pandemia, em que pessoas tendem a se recolher em isolamento, é comum que se tenha agravamento de problemas ligados à mente humana, e, nesse caso, a fé pode auxiliar na saúde plena, ou seja, aquela que atinge o corpo e a mente. (JUBIM *et al.*, 2021). Nesse sentido, Stroppa e Moreira- Almeida (2008) apontam em seus estudos que maiores níveis de envolvimento com a espiritualidade estão associados positivamente a indicadores de bem-estar psicológico, como satisfação com a vida, afeto positivo e moral elevado, felicidade, melhor saúde física e mental.

Assim, o processo de psicoterapia interligada a espiritualidade pode auxiliar o paciente em seu processo clínico. No entanto, ressalta-se a importância de o terapeuta estar apto a lidar com essa temática (CAMPOS; RIBEIRO, 2017), bem como compreender os processos que o constituíram (HENNING-GERONASSO; MORÉ, 2015) e, assim, poder utilizar os recursos espirituais a fim de trabalhar significados na vida do paciente.

No que concerne a pandemia de Covid-19, as pessoas ficaram vulneráveis, sofrendo perturbações psicológicas constantemente, o que acaba por exceder a própria capacidade de enfrentamento (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Sendo assim, o Ministério da Saúde (2020) cita a espiritualização/ desenvolvimento da espiritualidade como um dos estilos de enfrentamento durante a pandemia, e sinaliza que o atendimento psicológico é fundamental, pois auxiliará as pessoas durante a pandemia e pós-pandemia, evitando consequências mais drásticas. Por sua vez, Tavares (2020) descreve que a espiritualidade em indivíduos que testaram positivo para o vírus se apresenta como uma forma de ressignificar a vida, assim como uma maneira de se ter esperança enquanto as incertezas.

Considerando a pandemia como situação desencadeante de risco para a saúde mental, Santos *et al.* (2022) afirmam que a espiritualidade é inerente ao ser humano e que gera bem-estar, sentido de vida e equilíbrio. Além disso, diante do luto, pode ser considerada como auxílio na elaboração da perda. Outro ponto importante apontado pela autora em seus estudos foram os impactos psicológicos, como estresse, depressão e ansiedade, causados pela pandemia, os quais podem ser amenizados quando há uma frequência de práticas espiritualizadas como a prática da ioga. Deste modo, a espiritualidade promove a autoestima, bem-estar e minimização de sentimentos ruins.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo analisar as contribuições da espiritualidade para a saúde mental da população durante a pandemia de Covid-19. Os benefícios encontrados nos artigos foram: melhor capacidade de superação e adaptação do momento, força interior e resiliência. Também foi possível verificar que a espiritualidade proporciona bem-estar psíquico ao indivíduo, auxiliando na prevenção e promoção da saúde mental, pois se constatou que ela promove esperança em meio ao caos, sentido de vida e senso de humanidade.

Como sugestão, propõe-se a expansão de pesquisas entrelaçando a espiritualidade e a saúde mental, não apenas durante a pandemia, mas em todos os aspectos que envolvem o sujeito no mundo e ampliação da temática nas graduações de saúde para que estes possam utilizar a espiritualidade dos pacientes como um recurso de trabalho.

REFERÊNCIAS

ALYRIO, Rovigati Danilo. Métodos e técnicas de pesquisa em administração. **Rio de Janeiro: Fundação CECIERJ**, p. 58-60, 2009. Disponível em: <http://www.faculdaderaizes.edu.br/files/images/M%C3%89TODOS%20E%20T%C3%89CNICAS%20DE%20PESQUISA.pdf>. Acessado em: jul. 2022.

AQUINO, Estela ML et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. supl. 1, p. 2423-2446, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4BHTCFF4bDq4qT7WtPhvYr/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: maio 2022.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. supl. 1, p. 2411-2421, 2020.

BITTENCOURT, R. N. Pandemia, isolamento social e colapso global. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 19, n. 221, p. 168-178, 28 mar. 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/espacoacademico/article/view/52827>. Acessado em: jun. 2022.

CAMPOS, Aline Ferreira, RIBEIRO, Jorge Ponciano. Psicoterapia e Espiritualidade: da Gestalt-Terapia à Pesquisa Contemporânea. **Rev. da Abordagem Gestáltica: PhenomenologicalStudies**. Goiânia, v. 23, n. 2, p. 211-218, ago./ 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357752154009.pdf>. Acessado em dez. 2022.

CARDOSO, Lucilene; GALERA, Sueli Aparecida Frari. O cuidado em saúde mental na atualidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 3, p. 687-691, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/QfTCHCJQHLYQBZ7wC8wZ9sK/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: jul. 2022.



CARVALHO, L. de S.; SILVA, M. V. de S. da; COSTA, T. dos S.; OLIVEIRA, T. E. L. de; OLIVEIRA, G. A. L. de. The impact of social isolation on people's lives during the COVID-19 pandemic period. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e998975273, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.5273. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5273>. Acessado em: jun. 2022.

CHEQUINI, Maria Cecilia Menegatti. A relevância da espiritualidade no processo de resiliência. **Psicologia Revista**, v. 16, n. 1/2, p. 93-117, 2007. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/18059>. Acessado em: jun. 2022.

CUNHA, Ana Lúcia Gonçalves et al. A espiritualidade no enfrentamento de crises globais. **Revista Pró-UniversUS**, v. 11, n. 2, p. 168-173, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/cnthb/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/felipemp30,+2367+RPU+P L.pdf>. Acessado em: jun. 2022.

DIAS. C.; Almeida. H. de; Melo Érika M. M.; Dias H. C.; Luz I. S.; Santos J. L. D.; Barbosa J. F.; Zanetti L. F.; Filho R. M. N.; Soares G. F. G. Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 30. 2021.

DUARTE, Sebastiao Junior Henrique; BORGES, Angelica Pereira; DE ARRUDA, Giselle Lira. Ações de enfermagem na educação em saúde no pré-natal: relato de experiência de um projeto de extensão da Universidade Federal do Mato Grosso. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, 2011.

FRANKEN, Ieda; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; RAMOS, Maria Natália Pereira. Representações sociais, saúde mental e imigração internacional. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 32, n. 1, p. 202-219, 2012.

HENNING-GERONASSO, Martha Caroline; MOREÍ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. Influência da religiosidade/espiritualidade no contexto psicoterapêutico. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Santa Catarina, v. 35, p. 711-725, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pcp/v35n3/1982-3703-pcp-35-3-0711.pdf>. Acessado em: dez. 2022.

JUBIM, Amós Silva; ALVES, Naaniel Santos; DOS SANTOS JUNIOR, Paulo Jonas. O Coping Religioso/Espiritual como Ferramenta de Auxílio à Saúde Mental durante a Pandemia da COVID-19. **Revista Transformar**, v. 15, n. 1, p. 341-351. 2021. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/580>. Acessado em ago. 2022.

Lucchetti G, Lucchetti ALG, Avezum, AJ. Religiosidade, Espiritualidade e Doenças Cardiovasculares. **Rev. Bras. Cardiol.** 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental e atenção psicossocial na covid-19: recomendações para gestores**. FIOCRUZ, 2020. Disponível em <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3%badeMental-e-Aten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-para-gestores.pdf>. Acessado em: dez. 2022.

MONTEIRO, Daiane Daitx et al. Espiritualidade/religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 40, n. 98, p. 129-139, 2020.



MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; LOTUFO NETO, Francisco; KOENIG, Harold G. Religiosidade e saúde mental: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 28, p. 242-250, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/v6WPG8DFL5ND3gc4bmhsPRF/abstract/?lang=pt>. Acessado em: set. 2022.

OLIVEIRA, Márcia Regina de; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 3, pág. 469-476, 2012. Disponível em: [scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/?Lang=pt](https://www.scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/?Lang=pt). Acessado em: abr. 2022.

PESSINI L, BERTANCHINI L. **O que entender por cuidados paliativos**. São Paulo: São Camilo, Loyola; 2006.

PIRES, Roberto Rocha Coelho. Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da COVID-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública. In: **Os Efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da Covid-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública**. 2020.

PIZZANI, L.; SILVA, R. C. da; BELLO, S. F.; HAYASHI, M. C. P. I. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **RDBCI: Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, Campinas, SP, v. 10, n. 2, p. 53-66, 2012. DOI: 10.20396/rdbci.v10i1.1896. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/1896>. Acessado em: maio. 2022.

REZENDE, Joffre Marcondes. Epidemia, endemia, pandemia, epidemiologia. **Revista de Patologia Tropical/Journal of Tropical Pathology**, v. 27, n. 1, 1998.

PORRECA, Wladimir. **Espiritualidade/Religiosidade**: possíveis companhias desafios pandêmicos-COVID-19. Caderno Administração, Maringá, v.28, Ed.Esp., jun./2020.

SANTOS, Elisangela Dias; DE JESUS ROCUMBACK, Paula Cristina; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. Saúde mental e espiritualidade: contexto pandemia COVID-19. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 12, n. 75, p. 10105-10118, 2022. Disponível em: <https://www.revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/2411>. Acessado em: set. 2022.

STROPPA, André; MOREIRA-ALMEIDA, Alexander. Religiosidade e saúde. **Saúde e espiritualidade: uma nova visão da medicina**. Belo Horizonte: Inede, p. 427-443, 2008. Disponível em: http://www.espiritualidades.com.br/Artigos/M_autores/MOREIRA-ALMEIDA_Alexander_et_STROPPA_Andre_tit_Religiosidade_e_Saude.pdf. Acessado em: set. 2022.

TAVARES, Cássia Quelho. Dimensões do cuidado na perspectiva da espiritualidade durante a pandemia pelo novo corona vírus (COVID-19). **Journal Health NPEPS**. v. 5, n. 1, p. 1-4, Jan. / jun. 2020. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/4517>. Acessado em: dez. 2022.

VASCONCELOS, Sílvia Eutrópio et al. Impactos de uma pandemia na saúde mental: analisando o efeito causado pelo COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 12,



p. e5168-e5168, 2020. Disponível em:
<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5168>. Acessado em: abril. 2022.