

## ESPIRITUALIDADE: UMA FERRAMENTA PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

Marcio Leite de Medeiros Junior, Valeska Barros da Cruz, Ádiler Alex Matias Ramão

Colégio Status – Campo Grande - MS

jr.medeiros.leite@gmail.com, valeska\_barros@outlook.com,  
adiler.alexmr@gmail.com

Área/Subárea: Ciências da Saúde

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Saúde Integrativa. Religiosidade. Coping religioso.

### Introdução

O presente trabalho versará sobre a ansiedade e como a espiritualidade pode ajudar a ter uma melhor gestão da mesma. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) o Brasil é o país mais ansioso do mundo e após a pandemia da Covid-19 a taxa de prevalência de depressão e ansiedade aumentaram em vinte e cinco por cento em uma escala global, o relatório apresenta ainda que o preconceito e os estigmas em torno de pessoas com transtornos mentais são comuns dentro da comunidade, gerando dificuldade de falar sobre o assunto e disseminar informações de manejo e prevenção dos transtornos de ansiedade. Visando essa informação, a espiritualidade vem como uma ferramenta para conseguir ajudar no controle da ansiedade. Percebe-se um aumento de pesquisas que têm como desejo principal relacionar espiritualidade/religiosidade (R/E) a saúde, pois se observa que pessoas têm buscado, cada vez mais, a religião força para conseguir vencer seus enfrentamentos. (Lancuna et. al., 2021). Dentro dessas óticas de pesquisa, a espiritualidade seria uma das formas possíveis para lutar contra doenças mentais. Contudo, é necessário ressaltar que alguns autores destacam sobre a relação entre religiosidade e espiritualidade. Sendo a espiritualidade pautada pela fé, porém uma fé que ultrapassa os limites da religião. (Henning-Geronasso & More, 2015). É necessário trazer a compressão sobre o que é a ansiedade, se trata de uma reação natural e necessária do organismo diante de situações de perigo e estresse, funcionando como um mecanismo protetor (Oliveira, 2011). Falando sobre a ansiedade patológica pode se dizer que ela está associada a sintomas recorrentes e excessivos, que trazem transtornos a atividades diárias, podendo gerar sensação de sufocamento, estreitamento e aflição. (Lago, Davi. 2023, p. 12)

Diante disso, existem algumas formas de gestão da ansiedade, de acordo com Allan V. Horwitz (apud Lago, 2023), como, por exemplo: Abordagens biológicas: enfatizam aspectos somáticos da ansiedade como desregulação hormonal, (...). É uma abordagem com representantes da medicina hipocrática a medicina moderna. Abordagens psicológicas: abordam vulnerabilidades psicológicas e analisam traços pessoais que desencadeiam ansiedade. Abordagens sociais e culturais:

enfatizam sobre contextos sociais que influenciam no desenvolvimento da ansiedade. Exemplo disso é condições de vida estressantes, insegurança econômica, desejos não realizados... Abordagens filosóficas e religiosas: abordam temas como angústia existencial, falha moral, sentido da vida, da morte, culpa... As principais tradições religiosas falam sobre a ansiedade existencial e trazem alguma explicação para a vida e o sofrimento. Ou seja, esses quatro tipos de abordagens são quatro maneiras diferentes de se estudar a ansiedade e como ela surge e se desenvolve, para então possibilitar ferramentas de gestão. Entretanto, é importante ressaltar que uma pode complementar a outra, pois a ansiedade pode surgir de uma ou mais áreas abordadas. Outro dos principais objetivos deste trabalho é conseguir propagar a informação sobre a ansiedade e conseguir ajudar as pessoas a desenvolverem um melhor gerenciamento da ansiedade.

### Metodologia

Estudos bibliográficos em sites acadêmicos e livros abordaram detalhadamente os temas de ansiedade e espiritualidade separadamente, seguidos de uma análise profunda de sua inter-relação. Paralelamente, está sendo criada uma conta no Instagram para divulgar vídeos e publicações sobre o manejo da ansiedade, com base científica, destacando a espiritualidade como uma ferramenta eficaz para essa gestão.

### Resultados e Análise

Ansiedade é uma resposta natural ao estresse e pode ser considerada uma parte normal da vida cotidiana (Oliveira, 2011). No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, persistente e interfere no funcionamento diário, pode ser classificada como patológica. A ansiedade patológica abrange transtornos de ansiedade. Esses transtornos frequentemente necessitam de intervenção profissional para serem manejados de maneira eficaz (Manfro, et al., 2020). Para evitar o surgimento dos transtornos de ansiedade se faz necessário a gestão eficaz da ansiedade no cotidiano. Neste sentido, observa-se a abordagem da saúde integrativa, que surge da expansão do modelo biopsicossocial e combina práticas convencionais da medicina com terapias complementares e alternativas para

#### APOIO



#### REALIZAÇÃO



tratar a pessoa como um todo, considerando aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais. No manejo da ansiedade, essa abordagem pode incluir técnicas como meditação, ioga, acupuntura e mudanças na dieta, além de terapias tradicionais como psicoterapia e medicamentos. A abordagem integrativa tem como objetivo não apenas tratar os sintomas, mas também abordar as causas subjacentes da ansiedade, promovendo um equilíbrio geral na saúde do indivíduo (Brasil, 2018). Com relação a espiritualidade, a mesma se refere à busca de significado, propósito e conexão com algo maior do que si mesmo, frequentemente envolvendo práticas religiosas ou filosóficas. É uma dimensão essencial do ser humano que pode influenciar positivamente o bem-estar emocional e mental. Estudos indicam que a espiritualidade pode proporcionar suporte emocional, promover resiliência e melhorar a qualidade de vida, especialmente em momentos de adversidade (Lucchetti, 2023). A espiritualidade tem sido reconhecida como um componente importante na prática de saúde, especialmente no manejo da ansiedade, atuando como um recurso valioso em momentos de estresse. Práticas espirituais, como oração, meditação e participação em comunidades religiosas, podem oferecer um sentido de propósito e conexão, auxiliando na redução dos sintomas de ansiedade. A integração da espiritualidade na prática de saúde permite uma abordagem mais holística e personalizada, atendendo não apenas às necessidades físicas, mas também às dimensões emocionais e espirituais do paciente, o que pode ser particularmente eficaz no tratamento da ansiedade (Lucchetti, 2023). O uso de estratégias religiosas e espirituais para manejar o estresse, consequentemente a ansiedade, tem sido chamado de Coping Religioso/ Espiritual (CRE) (Panzini e Bandeira, 2007), considerando o CRE, encontra-se diversos estudos, incluído o de Lancuna (2021) que relaciona a busca das estratégias com o sexo, como apresentado abaixo: As mulheres apresentaram CRE positivo (coping religioso/espiritual) maior em relação aos homens, assim como o CRE total, com escores significativos. Esses dados demonstram que as mulheres buscam mais a religião em comparação aos homens. Dado que tem relação com estudo realizado por Carlotto et al. (2015), cujo foi avaliado as possíveis relações entre estratégias de Coping e a adaptação acadêmica em estudantes universitários. Nesse estudo, constatou-se que estudantes do sexo feminino obtiveram médias mais elevadas do que os homens na subescala práticas religiosas. (LANCUNA et al., 2021). A ansiedade é uma condição que pode ser manejada eficazmente através de diversas abordagens, incluindo o Coping Religioso/ Espiritual, uma vez que o mesmo proporciona conforto e um senso de propósito. Quando combinado com a saúde integrativa, que incorpora práticas convencionais e alternativas, o coping religioso pode oferecer um suporte adicional, promovendo um equilíbrio emocional e espiritual.

## Considerações Finais

Parte dos objetivos foi concluída com êxito, sendo que o Instagram ainda está em desenvolvimento. Portanto, concluiu-se que a ansiedade está ligada ao estresse e a espiritualidade pode ser uma das formas de manejo para combater esse estresse vivido. E também que a espiritualidade pode sim ser uma ferramenta para um melhor manejo da ansiedade. Pois a religião pode ser uma forma alternativa de aliviar as tensões geradas pelo estresse diário, promovendo momentos de conexão e relaxamento, além de atribuir propósito e valor, trazendo esperança, reduzindo a ansiedade.

## Agradecimentos

Agradeço sinceramente a todos que contribuíram para a realização deste trabalho, cujo apoio e incentivo foram essenciais. Também sou grato aos colegas e à equipe pela dedicação. Muito obrigado!

## Referências

- BRASIL, Ministério da Saúde. Glossário Temático - Práticas Integrativas e complementares de saúde. Brasília - DF, 2018. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_tematico\\_praticas\\_integrativas\\_complementares.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf)> Acesso em: 22 de junho de 2024.
- HENNING-GERONASSO, Martha C.; MORÉ, Carmen L. O. O. Influência da Religiosidade/Espiritualidade no Contexto Psicoterapêutico. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/ZYpkcHTjNccSTSsH6TH7R5Sn/abstract/?lang=pt#>> Acesso em: 22 de junho de 2024.
- LAGO, Davi. Além da ansiedade. Edição nº1. Guarulhos, SP, 2023.
- LANCUNA et al., Religiosidade e espiritualidade no enfrentamento da ansiedade, estresse e depressão. Brazilian Journal Of Health Review. 2021. Disponível em: Acesso em: 22 de junho de 2024.
- LUCCHETTI, G. “Saúde e espiritualidade”: das evidências científicas para a prática clínica. 2023. Disponível em: Acesso em: 20 de junho de 2024.
- MANFRO, Gisele G., et al. Transtornos de ansiedade. Rev. Bras Psiquiatria, 2000. Disponível em: Acesso em: 20 de junho de 2024.
- OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. Rev. bras. ter. cogn., 2011. Disponível em: acessos em 20 de junho de 2024. OMS. Organização Mundial da Saúde. Informe Mundial de Salud Mental - transformar la salud mental para todos. Junho de 2022. Disponível em: . Acesso em: 21 de junho de 2024.
- PANZINI, Raquel G., BANDEIRA, Denise R. Coping (enfrentamento) religioso/ espiritual. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/BxLcY5gJFkgTZRnL4kXxYFH/#>> Acesso em: 20 de junho de 2024.