



**RELIGIÃO E SAÚDE MENTAL:
UMA EXPLORAÇÃO DOS EFEITOS
POSITIVOS E NEGATIVOS
NA VIDA DAS PESSOAS**

Me. Leonardo Henrique dos Santos

RELIGIÃO E SAÚDE MENTAL: UMA EXPLORAÇÃO DOS EFEITOS POSITIVOS E NEGATIVOS NA VIDA DAS PESSOAS

Leonardo Henrique dos Santos³⁹

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo tratar sobre Religião e saúde mental. A temática tem uma relação complexa e multifacetada. A religião pode desempenhar um papel positivo na saúde mental de algumas pessoas, ao fornecer apoio social, esperança, sentido de propósito e uma estrutura de crenças que podem ajudar a lidar com o estresse e as adversidades da vida. Vários estudos demonstraram que a religiosidade está associada a uma melhor saúde mental e qualidade de vida em algumas populações. A participação em atividades religiosas pode promover uma maior integração social, fornecer suporte emocional de uma comunidade de fé e incentivar uma atitude positiva em relação à vida. No entanto, o impacto da religião na saúde mental também pode ser negativo em alguns casos. Crenças religiosas rígidas ou excessivamente estruturadas podem levar a um aumento do estresse e da culpa. É importante destacar que a relação entre religião e saúde mental é altamente individualizada e influenciada por fatores culturais, familiares e pessoais. A compreensão da religiosidade de uma pessoa e como ela a afeta é essencial para uma abordagem adequada e compassiva da saúde mental. Pretende-se neste artigo explorar a relação entre espiritualidade e saúde mental, examinando práticas espirituais e suas conexões com o bem-estar mental além de identificar possíveis conflitos entre religião e saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental, religião, psicanálise, psicologia, espiritualidade.

Abstract

This article aims to deal with Religion and mental health. The theme has a complex and multifaceted relationship. Religion can play a positive role in some people's mental health by providing social support, hope, a sense of purpose and a belief structure that can help cope with life's stress and adversity. Several studies have shown that religiosity is associated with better mental health and quality

39 Bacharel em Teologia, bacharel em Psicologia e Licenciatura em Letras português-inglês. Mestre em Ciências das Religiões, Doutorando em Psicologia e Doutorando em Ciências das Religiões. Professor da Faculdade Evangélica de São Paulo, psicólogo clínico. Membro da Igreja Batista Paulistana, Aclimação, SP. Participa do grupo de estudo sobre religião e saúde na Faculdade Unida de Vitória-ES.



of life in some populations. Participation in religious activities can promote greater social integration, provide emotional support from a faith community, and encourage a positive attitude toward life. However, the impact of religion on mental health can also be negative in some cases. Rigid or overly structured religious beliefs can lead to increased stress and guilt. It is important to highlight that the relationship between religion and mental health is highly individualized and influenced by cultural, family and personal factors. Understanding a person's religiosity and how it affects them is essential to an appropriate and compassionate approach to mental health. - Investigate the impact of religion on people's mental health, examining possible benefits and challenges associated with religious practice. This article aims to explore the relationship between spirituality and mental health, examining spiritual practices and their connections with mental well-being in addition to identifying possible conflicts between religion and mental health.

Keywords: Mental health, religion, psychoanalysis, psychology, spirituality.

INTRODUÇÃO:

A relação entre religião e saúde mental tem sido objeto de estudo e debate em diferentes áreas acadêmicas ao longo dos anos. A religião desempenha um papel fundamental na vida das pessoas, fornecendo significado, valores e uma estrutura para suas crenças e práticas. Neste artigo, buscaremos analisar a relação entre religião e saúde mental, explorando sua influência na prevenção, tratamento e recuperação de problemas de saúde mental. A relação entre religião e saúde mental tem sido objeto de estudo e debate há séculos. CARMO; VIDA E JACINTO (2022) afirmam que:

Portanto, as contribuições da religiosidade e espiritualidade diante da saúde mental e qualidade de vida das pessoas é de grande valia, podendo gerar uma melhora significativa em determinados comportamentos, ou também no cotidiano dos pacientes, conforme o passar do processo psicoterápico (p. 285).

Enquanto alguns argumentam que a religião pode desempenhar um papel benéfico no bem-estar psicológico das pessoas, outros levantam preocupações sobre os possíveis efeitos negativos ou opressivos que a religião pode ter sobre a saúde mental. Neste artigo, exploraremos as conexões entre religião e saúde mental, examinando os

benefícios potenciais e as possíveis armadilhas que a religião pode apresentar para indivíduos que lidam com questões de saúde mental (MARTINS; COELHO, 2021).

No desenvolvimento da pesquisa, será realizada uma revisão bibliográfica abrangente, incluindo estudos, artigos científicos e obras especializadas sobre o tema. Serão analisados diversos aspectos, como a influência da religião na promoção da resiliência, suporte social, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, sentido de propósito e esperança. Além disso, serão investigados possíveis desafios, como a potencial prejudicialidade de crenças religiosas que reforcem o estigma relacionado à saúde mental ou que neguem a importância de intervenções médicas.

Com base na pesquisa bibliográfica realizada, espera-se obter uma compreensão mais aprofundada da relação entre religião e saúde mental. Serão identificados possíveis benefícios e desafios associados à prática religiosa, assim como o papel das instituições religiosas na promoção do bem-estar psicológico. Este estudo contribuirá para ampliar o conhecimento sobre o tema e fornecerá subsídios para o desenvolvimento de abordagens mais inclusivas e sensíveis às questões religiosas na área da saúde mental.

Qual é a relação entre religião e saúde mental? Quais são os possíveis benefícios e desafios associados à prática religiosa no contexto da saúde mental? Como as instituições religiosas podem contribuir para a promoção do bem-estar psicológico e prevenção de doenças mentais? Quais são os possíveis conflitos entre religião e saúde mental, e como eles podem ser mitigados?

A RELIGIÃO DO PONTO DE VISTA PSICANALÍTICO:

Sigmund Freud, o fundador da psicanálise, tinha uma visão bastante crítica em relação à religião. Ele acreditava que a religião era uma forma de ilusão ou fantasia baseada em desejos inconscientes. Freud descreveu a religião como um sistema de crenças criado pela mente humana como uma resposta aos medos e ansiedades relacionados à morte, solidão, incerteza, e outros aspectos inevitáveis da existência humana. Segundo ele, a religião fornecia uma sensação



de segurança e conforto frente às dificuldades da vida, mas era uma ilusão. Ele afirmou que: *A humanidade criou Deus para encontrar conforto e segurança na incerteza e na mortalidade, mas isso é apenas uma ilusão que nos impede de enfrentar a realidade da vida* (FREUD, 2014, p.12).

Ele argumentava que as crenças religiosas eram semelhantes aos mitos e histórias de fantasias que as crianças criam para lidar com seus sentimentos de impotência diante de um mundo desconhecido e ameaçador. Para Freud, a religião era uma forma de neurose e uma tentativa de enfrentar as ansiedades e angústias humanas, mas que estava fundamentada em desejos inconscientes e fantasias. Conforme ele citou: *A religião é uma forma de neurose coletiva, uma ilusão que nos impede de alcançar a verdadeira felicidade e liberdade, pois nos mantém presos a dogmas e crenças irracionais* (FREUD, 2014, p.23).

80

Freud também propôs a ideia de que a religião era uma forma de “obsessão universal”, uma maneira de preencher o vazio deixado pela ausência de uma figura paterna protetora e amorosa na infância. Ele argumentava que a religião oferecia a ilusão de um ser divino que protegeria e cuidaria das pessoas, substituindo o papel do pai. (FREUD, 2014). MACIEL (2008) afirmou que:

Ao longo da história do movimento psicanalítico, houve uma vulgarização ou uma divulgação do pensamento de Freud sobre a religião nos seguintes termos: “a religião é a neurose obsessiva da humanidade”, “a religião é uma ilusão”, ou ainda, “a religião é inimiga da ciência” (p. 743).

No entanto, vale ressaltar que a visão de Freud sobre religião é apenas uma perspectiva dentro de sua teoria psicanalítica e suas ideias têm sido objeto de debate e críticas ao longo dos anos. Há divergências entre estudiosos e muitos consideram que a religião desempenha um papel importante na vida das pessoas, oferecendo significado, valores morais e uma comunidade de pertencimento (NUNES, 2019).

Freud prosseguiu em sua crítica à religião ao confrontar a tradição de seus ensinamentos. Duvidou dos fundamentos da tradição religiosa e afirmou que não

passavam de relíquias neuróticas das antigas aspirações de fuga da finitude e dos poderes da natureza, fortalecidos na própria realização dos desejos (NUNES, 2019, p. 228).

Para sintetizar, Sigmund Freud tinha uma visão bastante crítica em relação à religião. Ele acreditava que a religião era uma ilusão humana criada para satisfazer necessidades psicológicas, tais como a busca de segurança, conforto e respostas para as questões existenciais. Freud argumentava que a religião era uma forma de fuga da realidade e que as crenças religiosas eram manifestações do inconsciente coletivo. Conforme ele descreveu: “a religião é uma ilusão, e isso ocorre porque ela tem uma necessidade inerente de fazer sentido do mundo e das experiências humanas que não podem ser explicadas de outra forma” (FREUD, 2014, p. 194).

Ele considerava que a religião era uma forma de ilusão infantil e uma fonte de conflitos e sofrimentos, uma vez que restringia a liberdade das pessoas e impunha regras morais rígidas. Freud também via a religiosidade como uma expressão de sentimentos de medo e angústia inconscientes. No geral, Freud via a religião como uma construção psicológica e não como uma realidade absoluta (FREUD, 1907, p.111).

A RELIGIÃO DO PONTO DE VISTA PSICOLÓGICO

A religião pode ser entendida de várias maneiras do ponto de vista psicológico. A psicologia da religião estuda as crenças, práticas e experiências religiosas e como elas afetam o comportamento e o bem-estar das pessoas. Uma perspectiva psicológica da religião pode explorar porque as pessoas são religiosas e o que elas obtêm ao se envolverem em práticas religiosas. Algumas teorias sugerem que a religião fornece conforto emocional, significado e propósito na vida, conexão social e um senso de controle (OLIVEIRA; JUNGES 2018).

Para muitas pessoas, a religião desempenha um papel importante na formação de sua identidade e valores. A participação em rituais religiosos pode fornecer um senso de pertencimento a uma comunidade e promover a coesão social. A religião também pode ajudar as pessoas a lidarem com situações difíceis, oferecendo-lhes um sistema



de crenças que lhes dá esperança e motivação para superar desafios. No entanto, a religião também pode ter aspectos negativos do ponto de vista psicológico. Algumas pessoas podem desenvolver uma visão de mundo estreita e intolerante, resultando em preconceito ou discriminação em relação a outros grupos religiosos. Além disso, algumas práticas religiosas podem ser coercitivas ou causar sentimento de culpa e ansiedade.

No plano individual, a religião tem sua importância na compreensão do próprio ser humano e, enquanto fenômeno social, a religião ajuda as pessoas a superarem momentos conturbados na vida, sobretudo porque a experiência religiosa é ao mesmo tempo, subjetiva e intersubjetiva, algo que o sujeito experimenta em si mesmo e com os outros, promovendo a esperança, a fé e a capacidade de superação dos sofrimentos (DALGALARRONDO, 2008, p. 187).

Os psicólogos também estudam experiências religiosas, como momentos de transe ou êxtase religiosos, visões ou experiências místicas. Essas experiências podem ser analisadas à luz das teorias psicológicas, como a teoria da personalidade, para entender como elas ocorrem e o que elas significam para as pessoas.

Compreender as nuances da religiosidade que se encontram imbuídas no contexto familiar de uma pessoa em sofrimento mental, tem sido, muitas vezes, desafiador aos profissionais da saúde mental e à própria família, pois exige que esses considerem e incorporem o discurso religioso enquanto outra lógica de compreensão do adoecimento mental, diferente da lógica acadêmica nas quais se baseiam as ações terapêuticas em saúde mental (BALTAZAR; SILVA, 2014, p. 9).

No geral, a perspectiva psicológica da religião não busca avaliar a validade das crenças religiosas, mas sim compreender as motivações, os significados e os efeitos psicológicos que a religião tem nas pessoas.

IMPACTOS DA RELIGIÃO NA SAÚDE MENTAL

A religião pode ter tanto impactos positivos quanto negativos na saúde mental das pessoas. Alguns dos pontos positivos incluem:

1. Sentimento de pertencimento e suporte social: A religião pode

oferecer uma comunidade de pessoas que compartilham os mesmos valores e crenças, o que pode levar a uma sensação de pertencimento e apoio emocional.

2. Esperança e propósito: A crença em uma força superior e em um propósito maior pode ajudar as pessoas a encontrarem significado em seus sofrimentos e a ter esperança em momentos difíceis.

3. Práticas de autocuidado: Muitas religiões incentivam práticas de autocuidado, como meditação, oração e rituais de cura, que podem contribuir para o bem-estar mental.

4. Ética e princípios morais: A religião pode fornecer um conjunto de valores morais que guiam as ações das pessoas, promovendo um senso de propósito e responsabilidade em relação às suas próprias escolhas.

A relação entre religião e saúde mental é um tema complexo e variado. Para alguns indivíduos, a religião pode fornecer suporte emocional, senso de propósito, rede social e uma fonte de esperança e conforto em momentos difíceis. A fé religiosa pode ajudar as pessoas a encontrarem significado e sentido na vida, o que pode ser especialmente útil em situações de doença mental (MACIEL, 2007).

No entanto, existem também alguns pontos negativos relacionados ao impacto da religião na saúde mental:

1. Culpa e medo: Alguns aspectos religiosos podem causar sentimento de culpa, medo e ansiedade, especialmente quando se enfatiza o pecado, o castigo divino ou as possíveis consequências negativas após a morte.

2. Intolerância e preconceito: Algumas religiões podem promover visões estreitas e intolerantes em relação a grupos minoritários ou pessoas com diferentes crenças, o que pode levar ao isolamento social e ao aumento do estigma para aqueles que não se encaixam nos padrões estabelecidos.

3. Restrições e pressões sociais: Em certas situações, as normas religiosas e as expectativas da comunidade religiosa podem levar a



restrições de comportamento e pressões para conformidade, o que pode afetar negativamente a liberdade individual e a saúde mental das pessoas.

4. Crise de fé: Pessoas dedicadas à religião podem experimentar momentos de dúvida e incerteza, o que pode levar a crises de fé e angústia emocional.

Nunca é demais lembrar que para FREUD, a religião tinha mais aspectos negativos do que positivo. NUNES (2022) nos lembra que:

A força da visão de mundo construída pela religião derivaria, segundo Freud, de três funções básicas: a primeira é saciar a sede humana pelo conhecimento, pois a religião fornece explicações sobre o universo; a segunda é consolar o ser humano diante dos sofrimentos da vida, através da providência divina, com a garantia de uma recompensa numa vida por vir; a terceira é o controle das relações entre os homens, através das imposições sociais de proibições e restrições. Porém, todos estes benefícios, seriam, para Freud, apenas uma ilusão. (NUNES, 2022, p. 122)

A religião pode ter impactos diversos na saúde mental, variando de acordo com as experiências individuais e o contexto religioso específico. Pode fornecer apoio social, senso de propósito e práticas de autocuidado, mas também pode causar culpa, medo, intolerância e pressões sociais. É importante considerar esses aspectos ao analisar o impacto da religião na saúde mental das pessoas (THIENGO; GOMES; MERCÊS; COUTO, 2019).

PSICOLOGIA E RELIGIÃO PODEM CAMINHAR JUNTAS?

Essa é uma pergunta intrigante e desafiadora, mas de acordo com as pesquisas apresentadas até aqui, psicologia e religião podem caminhar juntas, desde que haja uma abordagem respeitosa e integrativa por parte dos profissionais de ambas as áreas. Embora a psicologia seja uma disciplina científica que se concentra na compreensão e promoção da saúde mental com base em métodos empíricos, a religião é um sistema de crenças e práticas espirituais que busca dar sentido à vida e às experiências humanas (MARTINS, COELHO, 2021).

Atualmente, já se tem conhecimento sobre o envolvimento religioso como um fator positivo para a saúde.

RELIGIÃO E SAÚDE MENTAL: UMA EXPLORAÇÃO DOS EFEITOS POSITIVOS E NEGATIVOS NA VIDA DAS PESSOAS

Estudos comparativos revelam que há uma relação entre crenças, práticas religiosas e saúde física, no qual indivíduos com maior religiosidade apresentam menor prevalência de doenças coronarianas, hipertensão, menos níveis de pressão arterial, menor prevalência de doenças infecciosas, menores complicações no período pós-operatório e menor índice de mortalidade, além de estar diretamente relacionado com indicadores de bem-estar psicológico, como satisfação com a vida, felicidade, afeto positivo e moral elevado e melhor saúde tanto física como mental. (MARTINS; COELHO, 2021, p.2)

Existem abordagens na psicologia, como a psicologia da religião e espiritualidade, que exploram como a religião e a espiritualidade podem influenciar na saúde mental e bem-estar das pessoas. Essas abordagens tentam entender como as crenças religiosas e as práticas espirituais podem afetar a saúde mental e emocional de indivíduos e comunidades.

No entanto, é importante respeitar a diversidade de crenças religiosas e não impor os conceitos religiosos aos clientes/pacientes em um contexto terapêutico. O terapeuta deve estar aberto ao diálogo sobre a religião e espiritualidade do indivíduo, mas sempre mantendo uma postura neutra e respeitosa (MARTINS, COELHO, 2021).

Há, ainda, razões clínicas para abordar a religiosidade na prática de saúde, dentre as quais se destacam: muitos pacientes são religiosos e querem poder discutir sobre o tema; as crenças religiosas podem influenciar decisões médicas e acabar criando barreiras para adesão aos tratamentos; as religiões influenciam os cuidados em saúde na comunidade; muitos pacientes apresentam necessidades espirituais que podem afetar sua saúde mental. Essas razões clínicas precisam ser atendidas e fornecem subsídios para a prática de um cuidado integral (MARTINS; COELHO, 2021, p. 3)

Da mesma forma, as pessoas religiosas também podem encontrar conforto e suporte emocional em sua fé, especialmente em momentos de dificuldade. A religião pode fornecer apoio social, esperança e uma estrutura de significado para lidar com os desafios da vida.

Em suma, psicologia e religião podem caminhar juntas desde que haja respeito mútuo e abertura para uma abordagem integrativa e inclusiva. É importante lembrar que cada pessoa é única em



suas crenças e experiências, portanto, a interseção entre psicologia e religião deve ser abordada com sensibilidade e individualidade. (THIENGO; GOMES; MERCÊS; COUTO, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação entre religião e saúde mental pode ser complexa e variada. Para algumas pessoas, a religião pode servir como uma fonte de suporte social, valores e significado na vida, o que pode contribuir para uma melhor saúde mental. A religião também pode fornecer um senso de esperança, conforto e uma maneira de lidar com o estresse e as dificuldades da vida. Por outro lado, para algumas pessoas, aspectos específicos da religião podem causar estresse, culpa, ansiedade ou conflito interno. A pressão para cumprir certas expectativas religiosas, como a devoção constante, as crenças dogmáticas ou a luta com uma religião que não está alinhada com seus valores pessoais, pode levar a problemas de saúde mental (BALTAZAR; SILVA, 2014).

Além disso, em alguns casos extremos, a religião pode ser usada como uma forma de controle, abuso ou manipulação, o que pode ter consequências negativas para a saúde mental. DOMINGUES, CHIYAYA, VIELMOND, PUCHIVAILO (2020).

[...] a religião e a ciência fazem parte do construto humano, o qual, ao longo do tempo, vai variando suas expressões. Entretanto, essa relação ainda se depara com impasses, por exemplo: alguns profissionais evitam a temática religiosa e espiritual em um contexto clínico, uns por falta de domínio do assunto, outros por descrença e outros, ainda, por medo de infringir questões éticas (DOMINGUES, CHIYAYA, VIELMOND, PUCHIVAILO, 2020, p. 572).

Em última análise, a relação entre religião e saúde mental é altamente individual e complexa. Pode ser benéfico para algumas pessoas, enquanto para outras pode causar estresse ou outros problemas de saúde mental. É importante respeitar a diversidade de crenças e permitir que cada indivíduo escolha sua própria abordagem para a religião e sua saúde mental. (THIENGO; GOMES; MERCÊS; COUTO, 2019).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALTAZAR, D. V. SILVA, C. O. *O que a saúde mental tem a ver com religiosidade?* Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, Florianópolis, v. 6, n. 14, p.75-97, 2014. Disponível em: Acesso em: 29 dez 2023.

CASTRO, Jozy Anne Miranda Aguiar; CASTRO Weverton de Paula. *Futuro de uma ilusão: a religião em Freud a partir do complexo de Édipo.* Revista luzeiros, vl. III, nº 3, f2022.

DALGALARRONDO, P. *Religião, psicopatologia e saúde mental.* Porto Alegre: Artmed, 2008.

DE OLIVEIRA CARMO, Camilla; DE JESUS VIDAL, Helder; DOS SANTOS JACINTO, Pablo Mateus. *Contribuições da religiosidade e espiritualidade para a saúde mental e qualidade de vida: uma revisão de literatura.* Revista Sociedade e Ambiente, v. 3, n. 1, p. 282-297, 2022.

DOMINGUES, M. E. dos S., Chiyaya, J. J., de Vielmond, C. L. B., & Puchivailo, M. C. (2020). *Religião, religiosidade e espiritualidade e sua relação com a saúde mental em contexto de adoecimento: uma revisão integrativa de 2010 A 2020.* Caderno PAIC, 21(1), 555–576. Recuperado de <https://cadernopaic.fae.edu/cadernopaic/article/view/418>

FREUD, Sigmund, 1856 1939. *Obras completas*, volume 17: *Inibição, sintoma e angústia, O futuro de uma ilusão e outros textos (1926 1929)*. Companhia das letras, 2014.

FREUD, Sigmund. *Atos obsessivos e práticas religiosas (1907)*. In: *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de S. Freud*. Vol IX. Rio de Janeiro: Imago, 1976.

FREUD, Sigmund. *Três ensaios sobre a teoria da sexualidade. (1905a)*.) In: *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de S. Freud*. Vol. VII. Rio de Janeiro: Imago, 1976.

MACIEL, Karla Daniele de Sá Araújo; ROCHA, Zeferino de Jesus Barbosa. *Freud e a religião: possibilidades de novas leituras e construções teóricas.* Psicologia: Ciência e profissão, v. 28, p. 742-753, 2008.

MACIEL, Karla Daniele de Sá Araújo et al. *O percurso de Freud no estudo da religião: Contexto histórico e epistemológico, Discursos e Novas Possibilidades.* 2007.

MARTINS DA; COELHO PDL; BECKER SG; FERREIRA AA; OLIVEIRA MLC; MONTEIRO LB. *Religiosity and mental health as aspects of comprehensiveness in care.* Rev Bras Enferm. 2022;75(1):e20201011. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1011>



ME. LEONARDO HENRIQUE DOS SANTOS

NUNES, Antônio Vidal; QUEIROZ, Rodrigo Danúbio. *Freud e Eliade: um debate sobre o fenômeno religioso*. Estudos de Religião, v. 34, n. 2, p. 225-244.

OLIVEIRA, Márcia Regina; JUNGES, José Roque. *Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos*. Estudos de Psicologia, Porto Alegre, v. 17, n. 3, p. 469-476, dez. 2012.

THIENGO PCS; GOMES AMT, MERCÊS MC; COUTO PLS, FRANÇA LCM, SILVA AB. *Espiritualidade e religiosidade no cuidado em saúde: revisão integrativa*. Cogitare Enferm. 2019.

RELIGIÃO E SAÚDE MENTAL: UMA
EXPLORAÇÃO DOS EFEITOS POSITIVOS
E NEGATIVOS NA VIDA DAS PESSOAS

