



O Papel da Religiosidade e da Espiritualidade na Proteção da Saúde Mental

The Role of Religiosity and Spirituality in Protecting Mental Health

El Papel de la Religiosidad y la Espiritualidad en la Protección de la Salud Mental



<https://doi.org/10.5281/zenodo.20463610>

Fernando Barraca de Jesus Meche

Graduando em Medicina

Universidade Anhanguera-UNIDERP, Campo Grande, Brasil

e-mail: jncfernando@hotmail.com

- **Tipo de Estudo:** Revisão integrativa da Literatura
- **Recebido:** 10/05/2026
- **Aceito:** 15/05/2026
- **Publicado:** 30/05/2026



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS](https://www.lockss.org/) system.

RESUMO

A saúde mental representa um dos principais desafios da saúde pública contemporânea, em razão da elevada prevalência dos transtornos mentais e de seus impactos sobre a qualidade de vida, funcionalidade e bem-estar dos indivíduos. Nesse contexto, a religiosidade e a espiritualidade têm despertado crescente interesse científico por seu potencial papel na promoção da saúde mental e na prevenção do sofrimento psíquico. Analisar as evidências científicas disponíveis acerca da influência da religiosidade e da espiritualidade como fatores de proteção para a saúde mental. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura conduzida conforme as recomendações do protocolo PRISMA. Foram realizadas buscas em bases de dados científicas utilizando descritores relacionados à religiosidade, espiritualidade e saúde mental. Inicialmente, foram identificados 39 estudos, dos quais 8 atenderam aos critérios de elegibilidade e compuseram a amostra final desta revisão. Os estudos analisados demonstraram associação predominantemente positiva entre religiosidade, espiritualidade e saúde mental. Os principais benefícios observados incluíram redução de sintomas depressivos e ansiosos, fortalecimento da resiliência psicológica, melhora das estratégias de enfrentamento diante de situações adversas, aumento da qualidade de vida e maior bem-estar subjetivo. Além disso, a religiosidade



mostrou-se relacionada ao fortalecimento das redes de apoio social e à atribuição de significado existencial às experiências de sofrimento. Entretanto, alguns estudos evidenciaram que conflitos espirituais, crenças disfuncionais e estratégias de coping religioso negativo podem estar associados a piores desfechos psicológicos. A religiosidade e a espiritualidade apresentam potencial para atuar como importantes fatores de proteção da saúde mental, contribuindo para a prevenção e o enfrentamento dos transtornos mentais. Apesar dos resultados favoráveis observados na maioria dos estudos, a complexidade dessa relação e a influência de fatores individuais evidenciam a necessidade de novas pesquisas que permitam compreender melhor os mecanismos envolvidos e ampliar a aplicação desses conhecimentos na prática clínica.

Palavras-chave: Religiosidade; Espiritualidade; Saúde Mental; Transtornos Mentais; Psiquiatria.

ABSTRACT

Mental health represents one of the major challenges of contemporary public health due to the high prevalence of mental disorders and their impact on quality of life, functionality, and individual well-being. In this context, religiosity and spirituality have attracted increasing scientific interest because of their potential role in promoting mental health and preventing psychological distress. To analyze the available scientific evidence regarding the influence of religiosity and spirituality as protective factors for mental health. This systematic literature review was conducted according to the PRISMA guidelines. Searches were performed in scientific databases using descriptors related to religiosity, spirituality, and mental health. Initially, 39 studies were identified, of which 8 met the eligibility criteria and were included in the final sample. The analyzed studies demonstrated a predominantly positive association between religiosity, spirituality, and mental health. The main benefits observed included reductions in depressive and anxiety symptoms, strengthening of psychological resilience, improvement of coping strategies in adverse situations, enhancement of quality of life, and greater subjective well-being. Furthermore, religiosity was associated with stronger social support networks and greater existential meaning-making in experiences of suffering. However, some studies showed that spiritual struggles, dysfunctional beliefs, and negative religious coping strategies may be associated with poorer psychological outcomes. Religiosity and spirituality appear to act as important protective factors for mental health, contributing to the prevention and management of mental disorders. Despite the favorable findings observed in most studies, the complexity of this relationship and the influence of individual factors highlight the need for further research to better understand the underlying mechanisms and expand the application of this knowledge in clinical practice.

Keywords: Religiosity; Spirituality; Mental Health; Mental Disorders; Psychiatry.



RESUMEN

La salud mental representa uno de los principales desafíos de la salud pública contemporánea debido a la elevada prevalencia de los trastornos mentales y a sus repercusiones sobre la calidad de vida, la funcionalidad y el bienestar de las personas. En este contexto, la religión y la espiritualidad han despertado un creciente interés científico por su posible papel en la promoción de la salud mental y la prevención del sufrimiento psicológico. Analizar las evidencias científicas disponibles sobre la influencia de la religión y la espiritualidad como factores protectores de la salud mental. Se realizó una revisión sistemática de la literatura siguiendo las recomendaciones del protocolo PRISMA. Las búsquedas se llevaron a cabo en bases de datos científicas utilizando descriptores relacionados con religión, espiritualidad y salud mental. Inicialmente se identificaron 39 estudios, de los cuales 8 cumplieron los criterios de elegibilidad y fueron incluidos en la muestra final. Los estudios analizados demostraron una asociación predominantemente positiva entre religión, espiritualidad y salud mental. Los principales beneficios observados incluyeron reducción de síntomas de ansiedad y depresión, fortalecimiento de la resiliencia psicológica, mejora de las estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas, aumento de la calidad de vida y mayor bienestar subjetivo. Además, la religión se relacionó con el fortalecimiento de las redes de apoyo social y con una mayor atribución de significado existencial a las experiencias de sufrimiento. Sin embargo, algunos estudios evidenciaron que los conflictos espirituales, las creencias disfuncionales y las estrategias negativas de afrontamiento religioso pueden asociarse con peores resultados psicológicos. La religión y la espiritualidad presentan potencial para actuar como importantes factores protectores de la salud mental, contribuyendo a la prevención y al afrontamiento de los trastornos mentales. A pesar de los resultados favorables observados en la mayoría de los estudios, la complejidad de esta relación y la influencia de factores individuales ponen de manifiesto la necesidad de nuevas investigaciones que permitan comprender mejor los mecanismos involucrados y ampliar la aplicación de estos conocimientos en la práctica clínica.

Palabras clave: Religión; Espiritualidad; Salud Mental; Trastornos Mentales; Psiquiatría.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui um dos principais desafios de saúde pública da atualidade, em razão da elevada prevalência dos transtornos mentais e do impacto significativo que essas condições exercem sobre a qualidade de vida, a funcionalidade e o bem-estar dos indivíduos.¹

Transtornos como depressão, ansiedade e abuso de substâncias estão entre as principais causas de incapacidade em todo o mundo, gerando repercussões sociais, econômicas e familiares relevantes. Diante desse cenário, a identificação de fatores protetores capazes de promover resiliência psicológica e reduzir o risco de adoecimento mental tem despertado crescente interesse da comunidade científica.²



Nesse contexto, a religiosidade e a espiritualidade vêm sendo amplamente investigadas como possíveis recursos de promoção da saúde mental. Embora frequentemente utilizadas como sinônimos, religiosidade refere-se ao envolvimento com crenças, práticas e instituições religiosas organizadas, enquanto espiritualidade está relacionada à busca de significado, propósito e conexão com dimensões consideradas transcendentais da existência. Ambas podem influenciar a forma como os indivíduos interpretam experiências adversas, enfrentam situações estressantes e desenvolvem mecanismos de adaptação diante dos desafios da vida.³

Diversos estudos têm sugerido que a religiosidade e a espiritualidade podem estar associadas a menores níveis de ansiedade, depressão, comportamento suicida e abuso de substâncias, além de contribuírem para maior bem-estar psicológico, satisfação com a vida e qualidade de vida. Entre os mecanismos propostos para explicar essa associação destacam-se o fortalecimento das redes de apoio social, o desenvolvimento de estratégias positivas de enfrentamento, a promoção da esperança e do otimismo e a atribuição de significado a eventos potencialmente traumáticos ou estressantes.⁴

Apesar do crescente volume de publicações sobre o tema, ainda existem discussões acerca da magnitude dessa associação e dos mecanismos envolvidos na relação entre religiosidade, espiritualidade e saúde mental. Dessa forma, torna-se relevante reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis na literatura científica, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do papel desses fatores no contexto da psiquiatria contemporânea.⁵

Assim, o presente estudo tem como objetivo verificar, por meio da análise da literatura científica, a existência de evidências que sustentem a hipótese de que a religiosidade e a espiritualidade atuam como fatores de proteção para a saúde mental, avaliando sua associação com a prevenção, redução ou melhor enfrentamento dos transtornos mentais.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as recomendações do protocolo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), com o objetivo de identificar e analisar evidências científicas sobre a influência da religiosidade e da espiritualidade como fatores de proteção para a saúde mental.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando combinações dos descritores em português e inglês: “religiosidade”, “espiritualidade”,

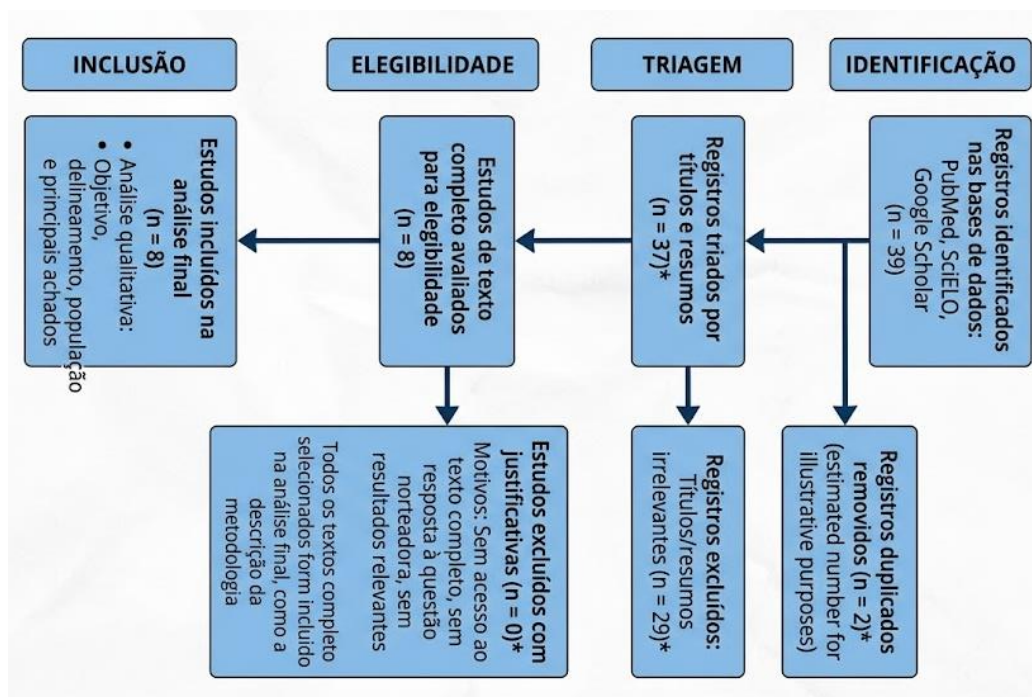
“saúde mental”, “transtornos mentais”, “religiosity”, “spirituality”, “mental health” e “mental disorders”, associados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e estudos observacionais publicados em português, inglês ou espanhol que abordassem a relação entre religiosidade, espiritualidade e saúde mental. Foram excluídos estudos duplicados, artigos sem acesso ao texto completo, publicações que não respondiam à questão norteadora da pesquisa e trabalhos que não apresentavam resultados relacionados ao objetivo do estudo.

A estratégia de busca identificou inicialmente 39 artigos. Após a triagem dos títulos e resumos e a aplicação dos critérios de elegibilidade, 8 estudos foram selecionados para leitura completa e incluídos na análise final. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi descrito por meio de fluxograma elaborado conforme as diretrizes PRISMA.

Os estudos selecionados foram submetidos à análise qualitativa, considerando aspectos como objetivo, delineamento metodológico, população estudada e principais achados relacionados à associação entre religiosidade, espiritualidade e saúde mental (Fluxograma 1).

Fluxograma 1. Fluxograma PRISMA de identificação, triagem e inclusão dos estudos da revisão sistemática sobre religiosidade, espiritualidade e saúde mental.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca bibliográfica resultou na identificação de 39 estudos potencialmente relevantes. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a leitura dos textos completos, oito estudos foram incluídos na análise final. Os trabalhos selecionados foram publicados entre 2013 e 2025 e compreenderam revisões sistemáticas, revisões integrativas, revisões narrativas, estudos observacionais e capítulos de livros científicos (Tabela).

Tabela 1. Características metodológicas, principais achados e conclusões dos estudos incluídos na revisão sistemática.

Ano	Autor(es)	Tipo de estudo	Principais achados	Principais conclusões
2013	Pargament K.I. ⁵	Entrevista científica baseada em evidências	A religiosidade e a espiritualidade foram associadas a melhor enfrentamento de eventos estressantes, doenças, perdas e transtornos mentais. O coping religioso positivo mostrou benefícios psicológicos relevantes.	A religiosidade e a espiritualidade podem constituir importantes recursos para promoção da saúde mental, embora conflitos espirituais possam contribuir para sofrimento psicológico.
2021	Pastwa-Wojciechowska B., Grzegorzewska I., Wojciechowska M. ⁶	Revisão narrativa	Foram identificados efeitos positivos e negativos da religiosidade e espiritualidade sobre a saúde mental, incluindo influência nos processos terapêuticos e em transtornos psicóticos.	A religião e a espiritualidade podem tanto favorecer quanto prejudicar a saúde mental, exigindo avaliação individualizada por profissionais de saúde mental.
2021	Ghadirian A.M. ⁷	Revisão teórica / capítulo de livro	Evidências demonstraram influência da religiosidade sobre depressão, ansiedade, esquizofrenia, solidão e abuso de substâncias.	A religiosidade e a espiritualidade desempenham papel relevante na prevenção, enfrentamento e recuperação de diversos transtornos mentais.
2022	Martins D.A. <i>et al.</i> ⁸	Revisão integrativa	A religiosidade mostrou-se associada à promoção do cuidado integral e à melhoria da qualidade de vida de indivíduos com transtornos mentais.	A religiosidade constitui um importante componente do cuidado integral em saúde mental, embora ainda seja pouco explorada pelos profissionais de saúde.
2023	Aggarwal S. <i>et al.</i> ⁹	Revisão sistemática e metanálise	O bem-estar espiritual apresentou efeito protetor contra sintomas depressivos em jovens. O coping religioso negativo esteve associado a piores desfechos psicológicos.	Aspectos positivos da espiritualidade podem contribuir para prevenção e manejo da depressão e ansiedade, especialmente entre adolescentes e jovens adultos.
2024	Malinakova K., Vyvleckova L., Novak L. ¹⁰	Estudo observacional transversal	A espiritualidade apresentou associação com indicadores de saúde mental, porém fatores individuais influenciaram essa relação.	A relação entre espiritualidade e saúde mental é complexa e pode ser modulada por características pessoais, devendo ser interpretada de forma contextualizada.



2025	Elzamzamy K. ¹¹	Capítulo de livro	Religião e espiritualidade favoreceram resiliência, apoio social, enfrentamento de dificuldades e satisfação com a vida.	A integração das dimensões religiosa e espiritual na prática clínica pode contribuir para melhores resultados em saúde mental e bem-estar.
2025	Jena K., Sethi M.K. ¹²	Revisão sistemática	A maioria dos estudos encontrou associação entre espiritualidade/religiosidade e menores níveis de ansiedade e depressão, além de maior resiliência e satisfação com a vida.	As evidências disponíveis sustentam a religiosidade e a espiritualidade como fatores protetores relevantes para a promoção e manutenção da saúde mental.

Os achados desta revisão sistemática demonstram que a religiosidade e a espiritualidade apresentam associação predominantemente positiva com indicadores de saúde mental, corroborando a hipótese de que essas dimensões podem atuar como fatores protetores contra o desenvolvimento e a progressão de transtornos mentais. Entre os principais benefícios identificados destacam-se a redução de sintomas depressivos e ansiosos, o fortalecimento da resiliência psicológica, a ampliação das estratégias de enfrentamento diante de situações adversas e a promoção do bem-estar subjetivo.¹³

Uma possível explicação para esses resultados reside na capacidade da religiosidade e da espiritualidade de oferecer significado existencial às experiências humanas. A busca por propósito, esperança e transcendência pode favorecer a elaboração psicológica de eventos estressantes, reduzindo sentimentos de desesperança frequentemente associados a quadros depressivos. Sob essa perspectiva, a espiritualidade não atua apenas como um conjunto de crenças, mas como um recurso cognitivo e emocional capaz de influenciar a interpretação dos acontecimentos e a forma como os indivíduos lidam com o sofrimento.¹⁴

Outro aspecto relevante refere-se ao papel das comunidades religiosas como fontes de apoio social. Diversos estudos apontam que indivíduos inseridos em grupos religiosos tendem a apresentar maior percepção de suporte emocional, acolhimento e pertencimento social. Considerando que o isolamento social constitui importante fator de risco para diversos transtornos psiquiátricos, especialmente depressão e comportamento suicida, o fortalecimento das redes interpessoais promovido pela participação religiosa pode representar um importante mecanismo protetor para a saúde mental.¹⁵

Os resultados também sugerem que a religiosidade pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias adaptativas de enfrentamento, conhecidas como coping religioso positivo. Esse tipo de enfrentamento envolve confiança em uma força superior, busca de conforto espiritual, práticas de



oração e reinterpretação positiva das dificuldades vivenciadas. Tais recursos parecem favorecer maior estabilidade emocional durante períodos de crise, doença ou perdas significativas. Nesse sentido, a religiosidade pode funcionar como um componente complementar aos mecanismos psicológicos tradicionais de adaptação ao estresse.¹⁶

Entretanto, os estudos analisados também evidenciaram que a relação entre religiosidade e saúde mental não é universalmente benéfica. Estratégias de coping religioso negativo, caracterizadas por sentimentos de punição divina, abandono espiritual, culpa excessiva ou conflitos religiosos, mostraram associação com maiores níveis de sofrimento psicológico. Esses achados reforçam que não é a religiosidade em si que determina melhores desfechos em saúde mental, mas a forma como as crenças são internalizadas e utilizadas pelo indivíduo. Assim, experiências religiosas saudáveis tendem a promover adaptação e bem-estar, enquanto experiências marcadas por rigidez, medo ou conflito podem contribuir para o agravamento do sofrimento psíquico.

Outro ponto importante refere-se à heterogeneidade dos resultados encontrados na literatura. O estudo de Malinakova *et al.* (2024) sugere que características individuais podem moderar a relação entre espiritualidade e saúde mental. Esse achado indica que fatores biológicos, psicológicos, culturais e sociais devem ser considerados na interpretação dessa associação. Dessa forma, a religiosidade não deve ser compreendida como um fator protetivo isolado, mas como parte de um conjunto complexo de variáveis que influenciam a saúde mental.

Do ponto de vista clínico, os resultados desta revisão reforçam a importância de que profissionais de saúde mental reconheçam e valorizem as dimensões espiritual e religiosa durante a avaliação e o acompanhamento dos pacientes. A abordagem desses aspectos pode contribuir para uma compreensão mais ampla do indivíduo, favorecendo intervenções mais humanizadas e alinhadas aos seus valores e crenças. Contudo, essa integração deve ocorrer de maneira ética, respeitosa e centrada na autonomia do paciente, evitando imposições religiosas ou interpretações reducionistas dos fenômenos psicológicos.

Por fim, embora as evidências analisadas apontem para um papel potencialmente protetor da religiosidade e da espiritualidade, ainda são necessários estudos longitudinais e multicêntricos que permitam compreender melhor os mecanismos causais envolvidos nessa relação. A ampliação das pesquisas em diferentes contextos culturais também poderá contribuir para esclarecer de que maneira fatores religiosos e espirituais influenciam a saúde mental em populações distintas.



4. CONCLUSÕES

Os resultados desta revisão sistemática demonstram que a religiosidade e a espiritualidade apresentam potencial para atuar como fatores de proteção da saúde mental, estando associadas a menores níveis de ansiedade e depressão, maior resiliência psicológica, melhor capacidade de enfrentamento diante de situações adversas e maior percepção de bem-estar e qualidade de vida.

As evidências analisadas sugerem que esses benefícios podem ser mediados por diferentes mecanismos, incluindo o fortalecimento do suporte social, a promoção de significado existencial, o desenvolvimento de estratégias adaptativas de enfrentamento e o estímulo à esperança diante das dificuldades. Entretanto, os estudos também demonstram que a influência da religiosidade não é exclusivamente positiva, uma vez que conflitos espirituais e formas negativas de coping religioso podem contribuir para o sofrimento psicológico.

Dessa forma, conclui-se que a religiosidade e a espiritualidade constituem dimensões relevantes para a compreensão integral da saúde mental e devem ser consideradas no contexto da assistência psiquiátrica e psicológica. O reconhecimento desses aspectos pelos profissionais de saúde pode favorecer abordagens mais humanizadas e centradas nas necessidades individuais dos pacientes. Além disso, novas pesquisas são necessárias para aprofundar o entendimento dos mecanismos envolvidos nessa relação e fortalecer a produção de evidências científicas sobre o tema.



REFERENCIAS

1. Magomedova A, Fatima G. Mental health and well-being in the modern era: a comprehensive review of challenges and interventions. *Cureus*. 2025;17(1):e77683. doi:10.7759/cureus.77683.
2. Kirkbride JB, Anglin DM, Colman I, Dykxhoorn J, Jones PB, Patalay P, et al. The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry*. 2024;23(1):58-90. doi:10.1002/wps.21160.
3. Lucchetti G, Koenig HG, Lucchetti ALG. Spirituality, religiousness, and mental health: a review of the current scientific evidence. *World J Clin Cases*. 2021;9(26):7620-7631. doi:10.12998/wjcc.v9.i26.7620.
4. Khalil K, Aoun J, Abou Jaoude JJ, Cherfane M, Akiki Z. Association between religiosity and anxiety and depression among university students: a cross-sectional study. *BMC Psychol*. 2026;14(1):190. doi:10.1186/s40359-025-03951-y.
5. Pargament KI. What role do religion and spirituality play in mental health? *Psychotherapy*. 2013. American Psychological Association. Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/2013/03/religion-spirituality>
6. Pastwa-Wojciechowska B, Grzegorzewska I, Wojciechowska M. The role of religious values and beliefs in shaping mental health and disorders. *Religions*. 2021;12(10):840. doi:10.3390/rel12100840.
7. Ghadirian AM. The role of religion and spirituality in mental health. In: *Innovations in Global Mental Health*. Cham: Springer; 2021. p. 1535-1556.
8. Martins DA, Coêlho PDLP, Becker SG, Ferreira AA, Oliveira MLC, Monteiro LB. Religiosidade e saúde mental como aspecto da integralidade no cuidado. *Rev Bras Enferm*. 2022;75(1):e20201011. doi:10.1590/0034-7167-2020-1011.
9. Aggarwal S, Wright J, Morgan A, Patton G, Reavley N. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2023;23(1):729. doi:10.1186/s12888-023-05091-2.
10. Malinakova K, Vyvleckova L, Novak L. Religiosity/spirituality and mental health: the moderating role of sensory processing sensitivity. *Humanit Soc Sci Commun*. 2024;11:1672. doi:10.1057/s41599-024-04176-x.
11. Elzamzamy K. Religion, spirituality, and mental health. In: *Essential Clinical Psychiatry*. New York: Nova Science Publishers; 2025. p. 405-420.



12. Jena K, Sethi MK. The role of spirituality and religiousness in promoting mental health: a systematic review. *Adv Int J Res.* 2025;6(6). doi:10.63363/aijfr.2025.v06i06.2657.
13. Lucchetti G, Koenig HG, Lucchetti ALG. Spirituality, religiousness, and mental health: a review of the current scientific evidence. *World J Clin Cases.* 2021;9(26):7620-7631. doi:10.12998/wjcc.v9.i26.7620.
14. Kéri S. Existential thinking and religious/spiritual struggles in patients with major depressive disorder receiving cognitive-behavioral therapy. *Sci Rep.* 2025;15(1):42205. doi:10.1038/s41598-025-26014-z.
15. Saintila J, Javier-Aliaga D, Valle-Chafloque A, Casas-Gálvez C, Barreto-Espinoza LA, Calizaya-Milla YE. Sociodemographic aspects, beliefs about lifestyles, and religiosity as predictors of life satisfaction in Peruvian university students: a cross-sectional study. *Front Public Health.* 2024;12:1476544. doi:10.3389/fpubh.2024.1476544.
16. Birhan B, Eristu N. Positive religious coping and associated factors among participants with severe mental illness attending Felege Hiwot Comprehensive Specialized Hospital, Bahir Dar, Ethiopia, 2021. *Psychol Res Behav Manag.* 2023;16:2931-2941. doi:10.2147/PRBM.S421684.