



ESPIRITUALIDADE UM PONTO DE EQUILÍBRIO PARA O ESTRESSE

SITTA, Maria de Fátima ¹
SANTOS, José Wellington²

RESUMO

Este trabalho é uma revisão bibliográfica que busca compreender o fenômeno moderno do estresse e a importância da espiritualidade na forma de enfrentamento. Diante da correria da vida moderna, onde ocasiona tanta agitação, causando tanto “estresse”, precisamos encontrar um ponto de equilíbrio, aí que entra a espiritualidade, para podermos dar uma pausa entre essa agitação da vida, com momentos de silêncio e conexão com “Deus”, para serenarmos nossos corações, e dar uma pausa para nossa mente, pois somos constituídos de corpo, mente e espírito, precisamos manter esse equilíbrio para harmonizar todas as partes do nosso corpo, pois pouco “estresse” não ocasiona danos, mas quando é prolongado, causa uma reação hormonal em nosso corpo, onde é a porta de entrada para muitas enfermidades.

Palavras chave: Espiritualidade, Equilíbrio, Estresse

ABSTRACT

This paper is a literature review that seeks to understand the modern phenomenon of stress and the importance of spirituality in coping. Faced with the rush of modern life, where it causes so much agitation, causing so much “stress”, we need to find a balance, where spirituality enters, so that we can pause between this agitation of life, with moments of silence and connection with “ God ”, to calm our hearts, and to pause our mind, as we are made up of body, mind and spirit, we need to maintain this balance to harmonize all parts of our body, because little “ stress ” does not cause harm, but when It is prolonged, causes a hormonal reaction in our body, where it is the gateway to many diseases.

Keywords: Spirituality, Balance, Stress

1 - INTRODUÇÃO

O estresse é um fenômeno moderno, encontrado no dia a dia das pessoas, que ao se sentirem pressionadas e com muitos afazeres, por diversas situações como: falta de tempo, situação financeira, sobrecarga, pressa, etc., com tudo isso, sentem a sensação de

¹ Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral - FAEF – fatsitta@yahoo.com.br

² Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral - FAEF – wellingtonpsique@yahoo.com.br

perder o controle da situação, gerando nela um desequilíbrio, pois perturbam a sua homeostase. Todavia um pouco de estresse é bom para nosso raciocínio, mas quando ele é em demasia e por tempo prolongado, ele causa uma série de enfermidades. Pois ao passarmos por essas experiências do dia a dia, são registradas no nosso córtex cerebral como em nosso sistema límbico, com sendo emocionalmente agitadas, essas partes do cérebro manda uma alerta para outras partes do corpo, de modo que permanecemos preparados para enfrenta-la, E com isso são secretados hormônios da adrenalina e cortisol, fazendo acelerar o coração, e dando uma série de sintomas, ocasionando um desequilíbrio no organismo inteiro, deixando a pessoa em estado de alerta, e desencadeando muitas enfermidades.

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico (MARGIS et al. 2003, p. 65)

Para a pessoa se equilibrar, é preciso uma pausa entre ação e descanso, e como o ser humano tem seu lado espiritual, ao entrar em conexão com “Deus”, ele ameniza este estado de alerta. Casando uma sensação de paz e harmonia. "As práticas espirituais, ao alterarem a neuroquímica cerebral, oferecem uma sensação de paz, segurança e felicidade, reduzem a ansiedade, estresse e depressão". (Falconi Filho 2011).

Este trabalho justifica-se na medida em que o estresse é um fenômeno cada vez mais associado as formas de vida da sociedade contemporânea, presente com muita frequência na clínica.

Este trabalho pretendeu discutir o estresse como fenômeno psíquico contemporâneo e a importância da espiritualidade como forma de enfrentamento. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando textos da internet e biblioteca da FAEF.

2 - HISTÓRIA DO CONCEITO DO ESTRESSE

Até o século XVII, o termo stress era utilizado na literatura inglesa esporadicamente com o significado de aflição e adversidade (LAZARUS; LAZARUS,

1994 p. 17). Lipp menciona que a partir do século XVII, a palavra stress apareceu pela primeira vez para descrever o complexo de tensão, angustia, e desconforto que foi tão distinta na sociedade daquela época. Para Lipp (2003) foi a partir do século XVII, que pela primeira vez aparece palavra stress para significar o complexo fenômeno misto de complexo de tensão-angustia-desconforto tão caracterizada da sociedade daquela época.

No século XVIII, Lipp fala que na palavra stress teve uma alteração no enfoque e, passou a ser usada como se expressasse uma grande força, gerando na pessoa uma alteração, como se fosse um peso sobre uma viga, e fizesse com que ela se dobrasse. Já Fontana questiona, e fala que a palavra stress surgiu entre (1100 – 1500) e originou-se da antiga palavra francesa “destresse”, constituída “ser colocado em aperto” (francês arcaico estresse). Para LIPP (2003) no século seguinte houve uma alteração no enfoque da palavra, passou a ser usada pra expressar ação de força, pressão ou influência grande e forte, originando na pessoa uma alteração como um peso, que faz uma viga se sobrar. Fontana (1994) questiona, e diz que a palavra (stress, apareceu por volta de 1100 -1500) da antiga palavra francesa “destresse”, que significava “ser colocado sobre aperto” ou opressão (francês arcaico estresse).

Considerando que a palavra “destresse” que era derivada da palavra francesa, passando a ter enfoque no inglês médio, denominada distress. O mesmo autor explica que com o passar dos séculos, o “di” foi colocado de lado, mudando o termo e ficando com duas palavras, stress e distress, na atualidade, essas palavras possuem sentidos diferentes, “stress ambivalente e distress algo desagradável”. Para Fontana (1994) que a palavra destresse e derivada da palavra francesa, na forma no inglês médio, foi denominada distress. Fontana (1994) explica que com passar dos séculos o “di” ficou para trás, dando origem duas palavras, stress e distress, as quais na atualidade possuem vários sentidos, sendo uma ambivalente e outro como se fosse algo não agradável.

Tendo em vista que a palavra distresse seria como se a pessoa sofresse de um aperto e opressão, sendo que é o mesmo significado da palavra stress é “aperto e opressão”. Era preciso encontrar uma palavra que ficasse no meio das duas, entre “pressão e ênfase”, sendo que “pressão” significa algo doloroso e “ênfase” algo neutro. Salientou que com o passar do tempo o termo passou a denominar stress. (Mas em português foi adotada a grafia estresse). Fontana (1994) o distresse é compreendido como se o indivíduo padecesse desse aperto ou pressão, mas quanto a origem da

palavra, stress significa “aperto” ou “opressão” de alguma espécie. Todavia Fontana (1994), explica que era necessário para o inglês moderno que encontrasse um termo que estivesse no meio das duas palavras “pressão e “ênfase”, sendo que a primeira palavra representava alguma coisa dolorosa e a segunda algo mais neutro. Para Fontana (1994) diz que ao longo do tempo a palavra se tornou stress. (Mas em português foi adotada a grafia estresse)

2.1 ESTRESSE E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Atualmente as pessoas se encontram em situação de estresse, se sentem pressionadas, por causa de certas ocorrências como: falta de tempo, situação financeira, sobrecarga, pressa etc. O organismo não se encontra em equilíbrio, por causa do corpo não estar reagindo de forma apropriada. Cada um o experimenta de sua forma específica e com seu limite de estresse. No entanto ao sofrermos uma pressão muito grande, e não temos um relaxamento, o estresse pode se alojar. Cada pessoa tem seu limite, e experimenta o estresse do seu modo. Para Mendonça; Solano (2013) fala que no momento atual estar em situação de estresse, significa que as pessoas se sentem, pressionados, por diversas situações como: falta de tempo, situação financeira, sobrecarga, pressa, etc. Para o mesmo autor, significa que o corpo não está reagindo de forma adequada, e o organismo não se encontra em equilíbrio. Peiffer, (2007) concorda que o estresse se desencadeia quando sofremos uma pressão muito grande e não conseguimos relaxar. Para o mesmo autor, cada um o experimenta de sua forma específica, e com seu limite de estresse.

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico (MARGIS et al. 2003, p. 65)

Os estressores se dividem em dois: “bons e maus”, vai depender se for “positivo” é bom, e se for “negativo” é “mal”, mas o importante é como a pessoa vivência e interpreta essas relações que lhe são impostas, causando, sintomas físicos e psicológicos. Depende de como a pessoa filtra e entende essas informações, e como serão avaliadas essas situações para ele, e qual será seu entendimento como agradáveis ou alarmantes, etc. Desta forma será afetado como a pessoa vai ser afetado pelo

estresse. Para Mendonça; Solano (2013) os estressores se dividem em dois: bons (positivos) e ruins (negativo); tudo depende como a pessoa interpreta essas relações que lhe são atribuídas, ocasionado, sintomas físicos e psicológicos. Todavia Margis et al. (2013) para se ter uma resposta ao estresse, numa ampla medida, que a pessoa filtra e põe em ação as informações e suas avaliações sobre os eventos ou estímulos a serem acatados como relevantes, aprazíveis, apavorantes, etc. Esta estimativa a serem considerados de que modo como o indivíduo será afetado pelo estresse.

As situações estressantes do dia a dia, são registradas no córtex cerebral e no sistema límbico, fazem as emoções ficarem agitadas, as partes do corpo recebem um alerta dessas partes do cérebro, para que fiquemos preparado, para enfrentá-las. Entretanto quando encontramos ocasiões novas que não temos habilidade e que precisam de ânimo e acomodação, o estresse entra em ação. Segundo Andreasen (2005) ao passamos por experiências estressantes do dia a dia, que são registradas tanto no córtex cerebral como em nosso sistema límbico, como sendo emocionalmente agitadoras, essas partes do cérebro mandam um alerta para outras partes do corpo, de modo que permanecemos preparados para enfrentá-las. Para Peiffer, (2007) o estresse se aloja quando nos deparamos com situações que não estamos habilitados, que exigem mais esforço e adaptação.

Existem pessoas que com muito trabalho e prazos, se estressam, e outras na mesma circunstância, não se estressam, pois para um esse tipo de trabalho é prazeroso, e para outro é sofrível, entretanto tudo depende de como encaramos esses afazeres diante da vida. Para nossa saúde não se abalar é preciso manter a calma, para enfrentarmos essa situação com menos estresse. Mas quando percebe uma ameaça em nossas vidas, o nosso sistema simpático entra em ação, deixando-nos em alerta e fazendo com que nosso organismo fique mais forte, com enorme explosão de energia, estimulando para lutarmos ou fugirmos. Para Peiffer (2007) o importante é nossa atitude em relação a vida, existem pessoas ao se depararem com uma pilha de trabalho e prazos para terminar, uma se estressam e outros não, tudo vai depender como ela encara esta situação, se é sofrida para ele, ou prazerosa. Para o mesmo autor se diante dessas situações conseguimos nos manter calmo, a nossa saúde não se abalará e enfrentaremos esses desafios com menos estresse. Entretanto para Andrews, (2003) mas quando nos sentirmos ameaçados em situação de perigo, o nosso sistema nervoso simpático entra

em ação, para nos deixar mais potente, com mais explosão de energia, ao entrar em ação ele nos impulsiona para duas ações: “lutar ou fugir”.

Portanto quando nos estressamos, o coração se acelera, e pode dar palpitações, e surgem doenças cardíacas, mesma coisa acontece com a respiração, ao ficar acelerada causando problemas respiratórios. Todavia se a ocasião de estresse for só uma vez, a adrenalina não afeta o corpo, mas se persistir, a habilidade do corpo diminui. Segundo Andrews (2003) quando o coração fica muito acelerado, causa uma reação de estresse, e pode dar palpitações e doenças cardíacas, o mesmo acontece com a respiração, também fica acelerada, causando problemas respiratórios. Para Peiffer (2007) afirma, que se for só um excesso de Adrenalina, só em uma ocasião, o corpo não sente prejuízo, mas se esse estresse for diário essa habilidade do corpo de se adaptar é diminuída.

O fígado ao liberar todas as gorduras, essas são armazenadas na corrente sanguínea assim como a Adrenalina está presente, ele funciona como uma cola superbonder, colando essas gorduras nas artérias, provocando arteriosclerose, hipertensão e enfarte. Para Andrews (2003) o fígado libera todas as gorduras, tudo fica armazenado na corrente sanguínea, assim como a Adrenalina age como um superbonde, colando essas gorduras nas artérias, provocando a arteriosclerose, hipertensão e enfarte. Se estivermos o tempo todo sobre pressão, o sistema simpático não consegue equilibrar as energias do organismo, causando exaustão e problema de coração e nos rins, e sistema imunológico fica afetado. E quando o sistema imunológico se encontra deprimido e se torna vulnerável e resfriado, certas doenças surgem como: resfriados, infecções, herpes, úlcera e até câncer. Para Peiffer (2007) sistema simpático não consegue reequilibrar as energias do organismo se estivermos o tempo todo sob tensão, gerando exaustão e desencadeia problemas no coração e nos rins e o sistema imunológico fica comprometido.

Para Andrews (2003) que são desencadeadas doenças como resfriados, infecções, herpes, úlcera e até câncer pois o sistema imunológico se deprime e se torna vulnerável e resfriado. Ao nos sentirmos ameaçados, desencadeia os nossos instintos primitivos, e faz com que o sistema nervoso simpático entre em ação, fazendo a taxa de respiração ficar maior, os músculos recebem mais oxigênio, os movimentos cardíacos se torna mais rápido, a pressão sanguínea tem um aumento, e gorduras de açúcar são lançadas no sangue, dando mais energia, fazendo interromper o processo

digestivo, e a sudorese começa para o corpo entrar em ação, e todos os sentidos se coloque em posição de alerta e são liberados Adrenalina e Cortisol. Para Peiffer (2007) nosso sistema nervoso simpático entra em ação e faz a taxa de respiração aumentar, levando mais oxigênio aos músculos, os batimentos cardíacos se aceleram a pressão sanguínea aumenta e gorduras de açúcar são jogados no sangue, assim aumenta os níveis de energia, faz com que o processo digestivo seja interrompido e a sudorese se inicia, para que o corpo entre em ação e todos os sentidos fique em alerta, são liberados Adrenalina e Cortisol.

.PEIFFER (2007) quando enfrentamos situações normais, e saímos do estado de tensão o sistema nervoso parassimpático diminui a essa resposta de estresse diminuindo os batimentos cardíacos e retoma o processo digestivo. Fecha os poros fazendo os brônquios voltarem a se contrair. Para Peiffer, sistema simpático não consegue reequilibrar as energias do organismo se estivermos o tempo todo sob tensão, gerando exaustão e desencadeia problemas no coração e nos rins e o sistema imunológico fica comprometido. Todavia se a ocasião de estresse for só uma vez, a Adrenalina não afeta o corpo, mas se persistir, a habilidade do corpo diminui, pois ao saímos de situações normais de estresse o, a tensão do sistema nervoso parassimpático é diminuída, a essa resposta diminui os batimentos cardíacos e retorna ao processo digestivo, Fecha os poros fazendo os brônquios tornarem a se contrair.

Todavia ao lidamos com ocasiões de estresse, que exige muito de nossas habilidades, temos a sensação de perdermos o controle, precisamos enfrentar a vida, e conter nossos impulsos, para termos uma vida mais construtiva. Para Peiffer (2007) para vivermos uma vida mais construtiva, é importante saber lidar com as situações de estresses, pois ao enfrentarmos essas situações novas ou que exige muito de nossas habilidades, temos a impressão de perdermos o controle, por isso aprender a lidar com esses estressores e sintomas, é importante para dominar nossos impulsos e enfrentar a vida.

Uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar (RODRIGUES, 1997, p.32).

3 - ESPIRITUALIDADE E SAÚDE MENTAL

Em 1988, a Organização Mundial de Saúde (OMS), incluiu a dimensão espiritual no conceito multidimensional de saúde, remetendo a questões como significado e sentido da vida, e não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa. (DE OLIVEIRA: JUNGES, 2012, p. 169)

A organização mundial de Saúde, voltou os olhos para aprofundar investigações nesse campo, e acrescentou o aspecto espiritual no conceito multidimensional de saúde. Para Volcan, et. al. (2003) em 1988, a Organização Mundial de Saúde (OMS) abriu os olhos para o interesse em aprofundar as averiguações nesse campo, com a inclusão do aspecto espiritual no conceito multidimensional de saúde.

Considerando que sempre houve interesse sobre o tema espiritualidade e religiosidade, e sempre existiu no curso da história humana, a despeito de irregulares épocas ou culturas. Mas embora apenas no momento atual a ciência, tem comprovado o valor em apurar o tema. Adverte ainda que no início dos anos 1960, mesmo que os estudos eram dispersos, surgiram os primeiros periódicos especializados, entre os quais o *Journal of Religion and Health*. Peres; Simão; Nasello (2007) o interesse a propósito da palavra espiritualidade e a religiosidade sempre houve no curso da história humana, a despeito de desiguais épocas ou civilizações. Para o mesmo autor, ressalta que apesar disso, apenas atualmente a ciência tem confirmado a importância em averiguar o tema. Lembra também que no início dos anos de 1960, os estudos eram dispersos e, nesse período, apareceram os principais periódicos especializados, dentre os quais o *Journal of Religion and Health*.

Desta forma é importante explicar melhor a diferença entre religiosidade e espiritualidade, pois se tratam de dois conceitos diferentes: religião implica em um conjunto de credo que uma pessoa prática, já espiritualidade pode ser entendida como a experiência atual de uma pessoa em relação com outras pessoas e a natureza e com “DEUS”. Espiritualidade é uma afinidade particular com a transcendência. Portanto espiritualidade constituiria um termo universal, contendo uma religião. Para Mendonça Netto; Moreira-Almeida (2010) a espiritualidade consisti em uma afinidade pessoal com a transcendência. Para ele a espiritualidade significaria um termo mais comum e conteria a religião, a “espiritualidade” significaria um jeito do núcleo da religião. Já

para Abdala; et al. (2009) religiosidade e Espiritualidade, são entendidas como duas palavras desiguais, sendo que religião sugere uma norma que tenha crenças, e que a pessoa concorda, e espiritualidade pode ser compreendida como um conhecimento atual, de uma pessoa e o relacionamento com os outros, a natureza e, com Deus. “A espiritualidade é, por isso, encontrada através de um relacionamento pessoal com Deus” (LARSON, 2003)

Avaliando que “espiritualidade seria um processo, no qual as pessoas, teriam um reconhecimento uma valorização, de deixar suas vidas serem conduzidas, por algo não material, que está acolá e, é superior a todos nós, de maneira que devemos pelo menos ter uma conexão com esse domínio superior, ou espírito essencial”. Abrangeria um processo particular, uma determinação a se incluir com um poder elevado essencial”. Deus, um espírito vivo, pessoal invisível, criador da vida e modelo primoroso que devemos sempre buscá-lo. Para Mendonça Netto; Moreira-Almeida (2010) espiritualidade consistir em um “método pelo qual as pessoas reconhecem o valor de dirigir suas vidas a algo não material que está lá, e o mais elevado do que que eles próprios, de modo a existir consideração ou, pelo menos, qualquer conexão a um domínio superior, ou espírito essencial”. Envolveria um “processo individual, determinado a incluir o si próprio como um poder elevado essencial”. Deus, um espírito vivo, particular invisível, que criou a vida e o padrão completo que deve ser buscado.

Teve uma grande controvérsia na definição do termo espiritualidade e religiosidade. De maneira geral, é considerado que religiosidade possui crenças e práticas institucionalizadas, com frequências aos cultos.

Para Mendonça Netto; Moreira-Almeida (2010) Houve uma ampla controvérsia, em volta do significado do termo espiritualidade e religiosidades. Para ele de maneira geral, considera-se que religiosidade contém crenças e práticas institucionalizadas, como assiduidade aos cultos. “Já a espiritualidade estaria ligada à ênfase na experiência espiritual, na relação com a dimensão espiritual (extrafísica)” (HUFFORD, 2005; DLGALARRONDO, 2008

“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-psicosocio-espiritual do ser humano”. (OLIVEIRA; JUNGES, 2012, P. 469).

Pois compreendendo melhor o termo psicologia, e de onde vem as raízes da história da sua palavra, o autor explica: que o termo deriva de duas palavras, psiché (alma) mais o sufixo logos (razão, estudo) e que teve sua origem no século XVI com Rodolfo Goclenio e a publicação *psychologia, hoc est de hominis perfectione, animo et in primis ortu eius, commentationes ad disputationes*. Para Peres; Simão; Nasello (2007) o termo psicologia onde mora a raiz da história da palavra psiché (alma) mais o sufixo logos (razão, estudo), originou-se no século XVI com Rodolfo Goclenio e a publicação *psychologia, hoc est de hominis perfectione, animo et in primis ortu eius, commentationes ad disputationes*. "As raízes da psicologia remontam à Grécia antiga, quando o filósofo Aristóteles (384-322 a.c.) produziu o escrito *Acerca da alma*, citado muitas vezes como o primeiro manual de psicologia". (Aristóteles, 1956) "Vários estudos demonstraram que o conhecimento e a valorização dos sistemas de crença dos clientes colaboram com a aderência do indivíduo à psicoterapia, assim como com melhores resultados das intervenções". (Giglio, 1993; Razali et al., 1998; Sperry e Sharfranske, 2004)

Até os psicólogos estudaram o tema espiritualidade, e chegam a conclusão, que ao falar com seus clientes sobre o tema, trazia benefícios, e harmonia e equilíbrio entre eles. Com tantos conceitos de espiritualidade, nota uma dificuldade em abordar esse tema na psicoterapia. Para Peres; Simão; Nasello (2007) os psicólogos estudados, chegaram ao entendimento que o assunto espiritualidade, foi benéfico para os clientes, pois percebeu harmonia e equilíbrio entre eles. Para o mesmo autor, como são muitos conceitos sobre o tema espiritualidade, ele observou que é um aspecto difícil de se abordar em psicoterapia.

3.1 - ESPIRITUALIDADE NO EQUILÍBRIO DO ESTRESSE

"As práticas espirituais, ao alterarem a neuroquímica cerebral, oferecem uma sensação de paz, segurança e felicidade, reduzem a ansiedade, estresse e depressão". (Falconi Filho 2011).

Considerando que a espiritualidade deixa o indivíduo com o pensamento mais positivo, tende a beneficiar como um pára-choque contra o estresse, com tantos acontecimentos traumáticos, a pessoa com bem estar espiritual daria sentidos bons para

essas informações, e direcionaria para rumos mais positivo em relação a si e com os outros. E também as nascentes da espiritualidade tem uma ação construtiva, traz uma sentimento de alicerce emocional, advindo desta afinidade com o absoluto (ou, em outras palavras Deus).

A fé ao reduzir a ansiedade, provoca uma sensação de calma, aliviando a constante sensação de alerta causada pelo estresse. MARQUES (2003) salienta que a espiritualidade parece beneficiar uma ótica positiva frente à vida que funciona como um pára-choque contra o estresse: frente a acontecimentos intrigantes e a eventos traumáticos, a pessoa com bem-estar espiritual proveria sentidos para essas informações e as desviaria para rumos positivos e produtivos para si e para os outros. Uma das nascentes dessa ação construtiva traz um sentimento de base emocional, semelhança com o absoluto (ou, com diferentes palavras com Deus). Para MORAES (2014) a fé diminuiria a percepção constante de alerta e amortecendo a ansiedade. “O estresse sempre estará lá, mas o corpo estará mais forte para combatê-lo” (ÉPOCA, 02/03/2007, Paz Interior). “A maioria dos estudos que investigou a relação entre a religiosidade/espiritualidade e a saúde mental revelou que níveis mais elevados da participação religiosa estão associados com maior bem-estar e saúde mental” (Moreira-Almeida et al., 2006).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse é um fenômeno cada vez mais presente no cotidiano da sociedade moderna. Percebemos que o estresse está muito associado ao modus vivente das pessoas na contemporaneidade. Além dos sintomas físicos, há também sintomas psíquicos que tornam o estresse um fenômeno específico ligado a um transtorno ansioso.

A OMS reconhece a espiritualidade como uma dimensão humana importante para a saúde mental. Percebe-se que o cultivo da espiritualidade contribui como um elemento de contenção dos estímulos estressores, através da busca da serenidade, sobriedade e meditação.

REFERÊNCIAS

ABDALA, GINA ANDRADE, ET AL. "A religiosidade/espiritualidade como influência positiva na abstinência, redução e/ou abandono do uso de drogas." *Revista Formadores* 2.3. p. 447.

<http://seer-adventista.com.br/ojs/index.php/formadores/article/view/67>
acesso 23/03/2019

ANDREASEN, NANCY C. Admirável cérebro novo: vencendo a doença mental na era do genoma. *In: NANCY C. ANDREASEN*; trad. Ronaldo Cataldo Costa. Porto Alegre: Artemed, 2005.

ANDREWS, SUSAN. Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise/ SUSAN ANDREWS. [tradução de Niels Nikolaj Gudme]. – São Paulo: Àgora, 2003.

DE OLIVEIRA, MÁRCIA REGINA, AND JOSÉ ROQUE JUNGES. "Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos." *Estudos de psicologia*. v.17, 3. 2012. p.469-476. <https://www.redalyc.org/pdf/261/26125519016.pdf>. Acesso em: 24 out. 2019.

DO PRADO, CLAUDIA ELIZA PAPA. "Estresse ocupacional: causas e consequências." *Rev. bras. med. Trab.* v. 14, n.3. 2016. p.285-289. Disponível:

<https://www.redalyc.org/pdf/3054/305423775010.pdf> acesso em 16/10/2019. Acesso em: 24 out. 2019.

DOS REIS, LUANA ARAÚJO, AND TÂNIA MARIA DE OLIVA MENEZES. "Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longo no cotidiano." *Revista Brasileira de Enfermagem*. v. 70, n.4. 2017. p.794-799. <https://www.redalyc.org/pdf/2670/267052023014.pdf>. Acesso em: 24 out. 2019.

MARGIS, REGINA, ET AL. "Relação entre estressores, estresse e ansiedade." *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. v.25 , n.1. 2003. p.65-74.
<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>Acesso em: 16 jan. 2019.

MARQUES, LUCIANA FERNANDES. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses. *Psicologia: ciência e profissão*. v.23, n.2. 2003. p.56-65.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-98932003000200009&script=sci_abstract&tlng=en 26 out. 2019.

MARILDA EMMANUEL NOVAES LIPP, [(org.)]. Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicação clínicas/- São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2003.

MENDONÇA, MINÉIA BIGNARDI, Alexandre Francisco Solano. A pragmática do stress: conceitos e releituras no ambiente empresarial." *Revista Eletrônica "Diálogos Acadêmicos"*. v. 4, n.1. 2013. p. 57-67.

<http://uniesp.edu.br/sites/biblioteca/revistas/20170627111433.pdf>

MORAES, MARIA REGINA CARIELLO. Reza para a vida longa: espiritualidade como fator de longevidade, segundo o noticiário. *Revista do Núcleo de Estudos de Religião e Sociedade (NURES)*. ISSN 1981-156X 27. 2014.
<https://revistas.pucsp.br/nures/article/view/25361> acesso em 25/10/2019.

REVISTA PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO 18. Mental, Sofrimento. Este número da [.http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931998000100001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931998000100001) Acesso em: 25 out. 2019

PEIFFER, Vera. Estresse? Livre-se dele!? VERA PEIFFER; [tradução Yma Vick]. São Paulo : Butterflye, 2007.

PERES, JULIO FERNANDO PRIETO, MANOEL JOSÉ PEREIRA SIMÃO, and Antonia Gladys Nasello. "Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia." *Archives of Clinical Psychiatry*. v. 34.supl. 1. 2007. 136-145. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/acp/article/view/17129/19132>. Acesso em: 23 out. 2019.

VOLCAN, SANDRA MARIA ALEXANDRE, ET AL. "Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal." *Revista de Saúde Pública*. v. 37, 2003. p. 440-445. <https://www.scielosp.org/article/rsp/2003.v37n4/440-445/pt/>. Acesso em 24 out. 2019.