



no contexto brasileiro, ainda existe dificuldades em estudar essa temática tão inerente a população. No último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) aproximadamente 90% da população declarou que possui alguma religião. Esse dado é de extrema relevância para compreender a representatividade que a religião desempenha em nosso país (MONTEIRO, 2020). Muitos indivíduos utilizam a RE como forma de enfrentamento perante as situações estressoras e esse processo é denominado de coping religioso. A palavra inglesa coping não tem uma tradução literal para o português, mas pode significar “lidar”. Portanto, significa um conjunto de estratégias internas ou externas que podem ser tanto cognitivas como comportamentais, utilizadas para manejar situações que geram estresse. Além do exposto, as pessoas podem utilizar estratégias que envolvem a fé e crenças religiosas, ou seja, o coping religioso (BRITO et al., 2016). **OBJETIVO(S):** Descrever sobre o coping religioso e apontar de que forma são utilizadas frente a situações estressoras. **METODOLOGIA:** Para a realização da pesquisa, o método utilizado foi revisão narrativa de literatura. Os artigos foram pesquisados na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e selecionados por conveniência com a temática e os objetivos. **RESULTADOS:** A religião e a espiritualidade são conceitos que devem ser explicados separadamente. Existem diversas reflexões que definem ambos os termos, no entanto, Koenig et al. (2001 apud Monteiro et al., 2020) salientam que espiritualidade é a relação com o sagrado ou o transcendente “Deus, poder superior, realidade última”, aquilo que vai além da matéria. Já a religiosidade é definida como um sistema organizado de práticas e crenças criadas para facilitar a proximidade com o sagrado, ou seja, uma instituição ou práticas que facilitam essa proximidade. Portanto, a religiosidade é a forma como cada sujeito enxerga e vivência a religião, já a espiritualidade está ligada ao sentido que cada um atribui à própria vida (ZANGARI E MACHADO, 2018 apud FORTI, 2018). Segundo as pesquisas, a religião desempenha um papel fundamental na vida das pessoas, inclusive no que diz respeito à saúde física e mental. Pargament (2010 apud Monteiro et al., 2020) destaca que muitas pessoas utilizam práticas e símbolos religiosos para conseguirem enfrentar situações difíceis, tais como: leitura de livros religiosos, orações, objetos, meditação, boas ações, entre outras. Nesta perspectiva, a religião pode ser fonte e busca de significado para momentos difíceis, e as



As pessoas utilizam suas crenças tanto em bons como em maus momentos. Em situações estressantes a religião pode servir como uma forma de acolhimento ao sofrimento e proporcionar sentimento de pertencimento, conexão e identidade. De acordo com Panzini e Bandeira (2005), todo ser humano vai passar por alguma dificuldade em algum momento da vida, no entanto, a exposição intensa e frequente a situações estressoras podem acarretar em diferentes e diversos efeitos na saúde física e/ou mental. O que diferencia os indivíduos é a forma como enfrentam e manejam o estresse e, portanto, esse processo é denominado de coping. Destarte, o coping pode ser seguido das seguintes estratégias de enfrentamento: focalizada no problema e focalizada na emoção. A estratégia focalizada no problema tende a incluir ações comportamentais para lidar com o estressor; já a estratégia focalizada na emoção é voltada para ações que visam regular a resposta emocional. O coping religioso acontece quando as pessoas utilizam comportamentos e crenças religiosas para manejar e aliviar o sofrimento causado por situações estressantes. Segundo Foch et al. (2017), Pargament é um autor de referência em estudos voltados para o tema, e, de acordo com o autor, o coping religioso contempla cinco funções principais: busca por significado, controle, conforto espiritual, intimidade com Deus e com outras pessoas, e transformação da vida. A partir disso, estudos de modo geral, apontam que a espiritualidade e religiosidade podem estar relacionadas com o bem-estar dos indivíduos. Em contrapartida, pode também ter impacto negativo quando utilizada como instrumento de passividade. O coping religioso/espiritual positivo é quando a pessoa utiliza estratégias que fortalecem seu bem-estar, pois com isso consegue buscar apoio espiritual, resolver problemas em colaboração com Deus, buscar ajuda na literatura religiosa, perdoar e ser perdoado, orar pelo bem estar de outros, buscar ajuda entre membros da instituição religiosa, etc. Quando o impacto é negativo, a pessoa tende a usar o coping religioso/espiritual negativo que é quando o sujeito questiona a existência, o amor e os atos de Deus, foca no sentimento de insatisfação e descontentamento em relação à crença, quando existe conflitos interpessoais com membros do grupo religioso, delegar a Deus a resolução dos problemas e acreditar em um Deus punitivo (PARGAMENT et al., 2000 apud FOCH, 2017). Corroborando com os achados, é relevante salientar que existem instrumentos para avaliação de coping religioso/espiritual, portanto, a escala “Coping Religioso-Espiritual (CRE)” é válida e fidedigna para avaliar quais tipos de coping religioso (positivo, negativo) o



sujeito está utilizando para lidar com as situações. A partir de uma revisão sistemática realizada por Forti et al. (2018), com o objetivo de apresentar questões sobre saúde, espiritualidade e religiosidade, com foco em instrumentos para sua mensuração, os autores descrevem sobre diversos instrumentos disponíveis no contexto brasileiro, entretanto, sobre a escala CRE, ostenta-se que existe um “ótimo nível de consistência interna, permitindo aplicação clínica e de pesquisa em saúde”. Por fim, é importante salientar que a conexão espiritual e uso de estratégias religiosas pode ser uma ferramenta útil para mudança de comportamentos e para ajudar a enfrentar situações de estresse. De modo geral, a partir das pesquisas bibliográficas evidencia-se a existência de diversas estratégias de coping religioso e espiritual que os sujeitos utilizam para resolver os problemas. A principal questão é entender quais os tipos de estratégias de enfrentamento estão sendo utilizadas no coping religioso, se são as positivas que ajudam e até melhoram a qualidade de vida ou se são as negativas que podem ser responsáveis por dificuldades e sofrimento na vida dos sujeitos (BRITO et al, 2016). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Considera-se que coping religioso é um processo que necessita de compreensão, e que as estratégias utilizadas podem impactar tanto de modo positivo quanto negativo e isso vai depender e envolver diversas questões (crenças, valores, religião, espiritualidade, fé, como as pessoas valorizam e acreditam em “Deus”, etc.). Nesse ponto, destaca-se o conceito fundamental do indivíduo como ser “biopsicossocial”, o que seria válido acrescentar o espiritual, pois também faz parte da história das pessoas, e tudo o que está relacionado na vida do ser humano é importante para a saúde física e mental. Para tanto, cabe ao profissional da saúde entender como o paciente está lidando com as situações e quais são as estratégias utilizadas perante as dificuldades. Não obstante, para que esse tema seja debatido com critérios éticos e científicos consideram-se necessárias mais pesquisas sobre coping religioso/espiritual e sobre aspectos que envolvem a religião, espiritualidade e saúde.



REFERÊNCIAS

BRITO, Hérica Landi de; SEIDL, Eliane Maria Fleury; COSTA-NETO, Sebastião Benício. **Coping religioso de pessoas em psicoterapia: um estudo preliminar**. Contextos Clínic, São Leopoldo , v. 9, n. 2, p. 202-215, dez. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822016000200007&lng=pt&nrm=iso>.

FOCH, Gisele Fernandes de Lima; SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. **Coping religioso/espiritual: uma revisão sistemática de literatura (2003-2013)**. Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro , v. 69, n. 2, p. 53-71, 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000200005&lng=pt&nrm=iso>.

FORTI, Samanta; SERBENA, Carlos Augusto; SCADUTO, Alessandro Antonio. **Mensuração da espiritualidade/religiosidade em saúde no Brasil: uma revisão sistemática**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 25, n. 4, p. 1463-1474, Apr. 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000401463&lng=en&nrm=iso>.

MONTEIRO, Daiane Daitx et al. **Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no brasil: uma revisão**. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo , v. 40, n. 98, p. 129-139, jun. 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100014&lng=pt&nrm=iso>.

PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. **Escala de coping religioso-espiritual (Escala CRE): elaboração e validação de construto**. Psicol. estud., Maringá , v. 10, n. 3, p. 507-516, Dec. 2005 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722005000300019&lng=en&nrm=iso>.