



## A CONTRIBUIÇÃO DA ESPIRITUALIDADE PARA A SAÚDE MENTAL

### O Ser Humano em Sua Totalidade: Corpo, Mente e Espírito

Imagine um marinheiro em alto-mar, enfrentando ondas turbulentas e longos períodos de isolamento. Seu corpo sente o cansaço físico, sua mente lida com o estresse da responsabilidade e seu espírito busca sentido em meio à incerteza. Essa cena ilustra uma verdade fundamental: o ser humano não é uma máquina dividida em compartimentos isolados. Somos uma unidade integral, onde corpo, mente e espírito se entrelaçam de forma inseparável. Dessa forma, cuidar da saúde mental, especialmente em ambientes de alta demanda, como a Marinha do Brasil, exige uma abordagem holística que reconheça essa interconexão.

O contexto naval, onde militares e servidores civis enfrentam pressões únicas – como missões prolongadas, estado de alerta constante, hierarquia, mobilidade geográfica e distanciamento familiar, negligenciar qualquer dimensão pode comprometer não só o indivíduo, mas também a coesão da equipe e a prontidão operacional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que cerca de 90% dos suicídios estão ligados a transtornos mentais,

como depressão e ansiedade, agravados por fatores como estresse crônico, isolamento social e sedentarismo. Esses elementos de risco não atuam sozinhos: traumas não resolvidos alteram a química cerebral, reduzindo os neurotransmissores como serotonina e dopamina, que por sua vez regulam o humor e o bem-estar.



*O equilíbrio entre corpo, mente e espírito — sustentam a disciplina.*

Porém, há esperança em cuidados preventivos, o que pode ser visto em resultados de pesquisas acadêmicas. Esses estudos destacam fatores de proteção que, quando combinados, formam uma rede robusta contra esses riscos. Por exemplo, a atividade física regular libera endorfinas, reduzindo em até 31% o risco de depressão, conforme meta-análise de Ben Singh et al. (2023). O sono reparador equilibra hormônios e modula emoções,



enquanto exposição à luz solar regula o ciclo circadiano, elevando a serotonina e fortalecendo a imunidade. Já o convívio social combate a solidão, e o planejamento financeiro mitiga estresses cotidianos, promovendo resiliência. Esses pilares – corpo e mente – são essenciais e muito importantes, mas para abordar o ser humano como um todo, ainda falta a dimensão espiritual. Aqui reside o cerne: a espiritualidade prática emerge como um grande fator protetivo, integrando tudo em um sentido maior de existência.

Essa visão interdisciplinar – unindo Psicologia, Medicina, Assistência social e capelania – cria camadas de proteção que vão além do sintomático. Na Marinha, o serviço possui peculiaridades diferentes da vida civil, e, por isso, cada vez mais tem se preocupado com o cuidado da saúde integral do indivíduo, buscando abordagens interdisciplinares, com o objetivo de cuidar da saúde naval. Em conformidade com essa abordagem, vamos explorar como a espiritualidade não só protege, mas transforma o cuidado integral.

### **Espiritualidade Prática: Um Escudo Contra o Sofrimento**

A espiritualidade não é um conceito vago ou periférico; é uma força concreta que oferece significado e conexão em meio ao caos. Diferente da religiosidade formal, que envolve rituais institucionais, a espiritualidade abrange a busca pessoal por propósito, transcendência e laços com algo maior – seja uma divindade, a

comunidade ou os valores eternos. Estudos como a revisão sistemática de Lucchetti et al. (2021), no *Journal of Religion and Health*, analisam dezenas de pesquisas e concluem que indivíduos com alto bem-estar espiritual apresentam menor incidência de depressão, ansiedade e ideação suicida. Essa proteção não é mágica: ela atua via mecanismos neurobiológicos e sociais, reduzindo cortisol (hormônio do estresse) e fomentando a adaptabilidade.

Para incrementar a referida visão integral do ser humano, pode-se considerar também a perspectiva sociológica do pai da Sociologia, Émile Durkheim, em sua obra clássica “O Suicídio”. Para ele, o ato suicida não é mero drama individual, mas reflexo da integração social. Sociedades com laços fracos – familiares, comunitários ou espirituais – apresentam taxas mais altas de suicídio egoísta (devido ao isolamento) ou anômico (por desregulação social). Tal realidade pode comparecer também na Marinha, onde o isolamento social, ocasionado por missões de média e longa duração ou pelo distanciamento geográfico do seio familiar, pode enfraquecer esses vínculos.

Nesse sentido, faz-se relevante apontar estudos que demonstram que a espiritualidade reconstrói a rede: comunidades de fé oferecem pertencimento, combatendo a solidão que afeta 56,7% dos marinheiros com sintomas de ansiedade, segundo Sivri et al. (2025). Além disso, essa visão pode ser complementada pela



psicanálise: Renata D. Flecha, em "Reflexões sobre Freud" (2024), descreve o desamparo humano como constitutivo: nascemos dependentes, e o mal-estar persiste no corpo, nos afetos e relações.



*A prática da espiritualidade fortalece a mente e abrange a busca pessoal.*

Dessa maneira, a espiritualidade surge como travessia do sofrimento – não como fuga, mas sim como uma ferramenta para ressignificar a dor. Ela reacende a esperança, oferecendo linguagem para o inefável quando razões objetivas falham. Nesse contexto, Almeida e Neto (2004) identificam três pilares protetores, os quais são interdisciplinares: suporte comunitário (reduz isolamento), práticas espirituais (oração e meditação baixam ansiedade) e valores cristãos como perdão e valor da vida (tornam o sofrimento suportável).

Diversos profissionais de saúde e assistência social assinalam os benefícios da espiritualidade. Os psicólogos veem, na espiritualidade, uma aliada para regulação emocional; os médicos, um complemento à terapia farmacológica; os assistentes sociais,

uma ponte para redes de apoio. Botega *et al.* (2009) enfatizam que a prevenção do suicídio é multicausal, e a espiritualidade coopera com a ciência, fortalecendo fatores como convívio e resiliência. Inclusive, na família naval, afetada por ausências e incertezas, ela preserva laços, evitando o "desgaste silencioso" que leva à desesperança.

O que pode ser corroborado pela obra "Por que os policiais se matam?", de Dayse Miranda, presidente do Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio (IPPES). É um fato conhecido que militares apresentam taxas de suicídio mais elevadas do que civis e, segundo a referida autora, que analisa casos na Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), quase 88% dos policiais militares que não pensaram e nem tentaram suicídio, declararam ter alguma filiação religiosa. Ademais, ela aponta que isolamento e baixa confiança agravam riscos, o que é combatido pela espiritualidade ao fomentar pertencimento, reduzindo vulnerabilidade em contextos hierárquicos, onde expressar fraqueza pode ser um tabu. Isso demonstra o quanto a espiritualidade pode contribuir para a saúde mental no meio militar.

### **Pilares da Proteção Espiritual: Evidências e Aplicações**

Comunidade como Âncora: participar de grupos de fé amplia redes, reduzindo baixa confiança interpessoal – fator de risco encontrado em todos os casos de ideação suicida



na PMERJ analisados pela ampla pesquisa Miranda (2016). A participação em uma comunidade religiosa proporciona um sentido de pertencimento e uma rede de suporte social, que são importantes para o bem-estar emocional e psicológico. Esse suporte pode ser especialmente valioso em momentos de crise ou quando se enfrenta dificuldades de saúde mental, como o isolamento prolongado em missões navais, onde a conexão com pares e familiares se torna vital para combater a solidão.

Práticas diárias incentivadas pelas religiões, tais como oração e meditação: essas práticas ativam o sistema parassimpático, promovendo paz. Singh *et al.* (2023) notam, nesses casos, efeitos comparáveis a medicamentos, mas sem efeitos colaterais. Práticas como oração, meditação e participação em cerimônias religiosas podem oferecer conforto, esperança e uma sensação de paz. Esses podem ser recursos valiosos no enfrentamento da depressão e ansiedade, especialmente em contextos de alta pressão como o ambiente naval, em que rotinas diárias de espiritualidade ajudam a regular emoções e manter o foco operacional.

Valores Transformadores como esperança e perdão: esses valores ressignificam traumas. Bertolote (2012) destaca que religiosidade reforça integração, vital em profissões de risco como a naval. Os ensinamentos e valores promovidos dentro de comunidades religiosas, como o valor da vida, a esperança e o perdão, podem desempenhar um papel importante na prevenção do suicídio. Eles oferecem uma

perspectiva que desencoraja o suicídio e promove a busca de ajuda e soluções alternativas para problemas, ajudando marinheiros a ressignificar desafios como o distanciamento familiar ou o estresse de missões. Esses elementos não substituem tratamentos clínicos, mas os potencializam, criando camadas protetoras.

### **A Assistência Religiosa da Marinha: Cuidado Interdisciplinar em Ação**

No coração dessa proteção está o Serviço de Assistência Religiosa da Marinha (SARM), um pilar institucional que exemplifica o trabalho interdisciplinar. Em ambientes de "prontidão permanente", em que disciplina e deslocamentos testam limites emocionais, o SARM oferece escuta qualificada, apoio familiar e orientação espiritual pluralista. Não é exclusividade religiosa: capelães atendem individualmente, em casal ou grupo, respeitando diversidade de crenças e prestando tanto assistência religiosa, quanto apoio espiritual.

Para o militar, isso significa acolhimento em luto, em crise conjugal ou em exaustão – momentos onde a Psicologia e Medicina sozinhas podem não alcançar o vazio existencial. A Assistência Social geralmente integra a Assistência Religiosa a “redes de apoio”, enquanto psicólogos e médicos “colaboram para um cuidado holístico”.

A conscientização sobre espiritualidade eleva a Assistência Religiosa de tradição para estratégia vital. Koenig (2012) argumenta que



ela influencia como enfrentamos perdas e medo – essenciais na vida naval. Ao unir corpo (exercícios), mente (terapia) e espírito (fé vivida), criamos camadas protetoras sinérgicas: o sono melhora com práticas espirituais, como oração e meditação; o convívio social se fortalece em comunidades de fé; e palavras de esperança e encorajamento fazem encontrar uma luz no fim do túnel e o planejamento financeiro ganha um *status* de uma prática espiritual.



*Apoio interdisciplinar, juntos na missão de fortalecer vidas e servir com humanidade.*

### **Conclusão: Uma Chamada à Integração**

Cuidar integralmente é investir na essência humana, incluindo a dimensão espiritual. Como

mentionado anteriormente, fatores de proteção como a atividade física, o sono reparador, a exposição ao sol e a alimentação saudável são efetivos na promoção da saúde mental e na redução da depressão, constituindo uma base sólida de bem-estar. A espiritualidade, por sua vez, eleva essa base, ao oferecer um sentido que resiste ao desespero. Nesse contexto, na Marinha, a Assistência Religiosa funciona como uma ponte: um aliado interdisciplinar que protege a família naval, preservando vidas e missões. Compreender e utilizar as ferramentas valiosas que a Marinha nos proporciona é essencial para a construção de uma Força resiliente e humana. Em tempos de fragilidade, a espiritualidade nos lembra que a vida tem propósito para além da tormenta. Outrossim, em um mundo feito de pessoas, Deus se manifesta por meio delas.

---

#### ***Autor Convidado:***

Primeiro-Tenente (CN) **WELLINGTON** Guimarães dos Reis.