

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

ANNA LUIZA DA SILVA MIRANDA VARELLA SOUZA

**A ESPIRITUALIDADE DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS E O IMPACTO
NA SAÚDE MENTAL**

São Paulo

2023

ANNA LUIZA DA SILVA MIRANDA VARELLA SOUZA

**A ESPIRITUALIDADE DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS E O IMPACTO NA SAÚDE
MENTAL**

Versão Corrigida

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Psicologia Clínica.

Orientador: Prof. Dr. Andrés Eduardo Aguirre Antúnez.

São Paulo

2023

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTES
TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO,
PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação
Biblioteca Dante Moreira Leite
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo
Dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Da Silva Miranda Varella Souza, Anna Luiza
A Espiritualidade de Jovens Universitários e o Impacto na Saúde Mental /
Anna Luiza Da Silva Miranda Varella Souza; orientador Andrés Eduardo Aguirre
Antúnez. -- São Paulo, 2023.
91 f.
Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica) --
Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2023.
1. Espiritualidade. 2. Saúde Mental. 3. Estudantes Universitários. 4.
Experiencias Espirituais. I. Aguirre Antúnez, Andrés Eduardo, orient. II. Título.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador, Professor Livre-Docente Andrés Eduardo Aguirre Antúnez, pela oportunidade de desenvolver esse estudo e por ter me inserido no antigo Escritório de Saúde Mental, por meio do qual pude ter contato direto com o sofrimento dos alunos. Cujas marcas delinearam este trabalho.

Agradeço à Professora Doutora Maria Julia Kovács, que foi minha supervisora de estágio em docência e em pouco tempo tanto me acrescentou, dentre tantos temas, sobre o desenvolver do pensamento crítico. Essencial nessa pesquisa.

Agradeço à bioestatística Fernanda Fiel Peres que tanto contribuiu para a análise de dados.

Aos membros da banca de qualificação, Professor Livre-Docente Francisco Lotufo Neto e Doutora Juliane Piasseschi de Bernardin Gonçalves, cujos apontamentos e direcionamentos guiaram meu trabalho até o dia da Defesa.

Ao Professor Livre-Docente Rudolf Von Sinner, pela disponibilidade para tornar-se membro titular da banca um dia antes da Defesa. Agradeço a gentileza em um momento de ansiedade, assim como agradeço a contribuição riquíssima.

À minha avó, por ter iniciado em nossa família o gosto pelo estudo.

À minha mãe, por ter me ensinado desde pequena a fórmula mágica que transforma sonhos em realidade: trabalho, persistência e determinação. Sem esse conhecimento eu não teria finalizado essa etapa. Obrigada por sempre ser suporte e carinho.

Ao meu pai, que me faz querer ir sempre mais longe, só para escutá-lo contar para os outros com tanto orgulho e admiração, com os olhos sempre cheios de lágrimas.

Ao Juliano, que ao longo desse processo foi meu namorado, noivo e por fim esposo. Obrigada por escutar e confortar minhas angústias, assim como celebrar cada pequena conquista nesses dois anos de pesquisa.

Aos 4615 alunos que aceitaram o convite de participar dessa pesquisa e me permitiram desenvolver esse trabalho. Dentre eles, um agradecimento especial aos 24 que me enviaram e-mails de incentivo e me fizeram enxergar que esse trabalho tem um sentido conjunto.

RESUMO

SOUZA, A. L. S. M. V. **A Espiritualidade de jovens universitários e o impacto na Saúde Mental**. 2023. 77 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

A espiritualidade aborda o transcendente, o sagrado, correlacionando-se com os valores, o significado e o propósito de vida. A visão contemporânea sobre essa temática a aborda para além da religião e compreende que ela pode ser experienciada no nível intrapessoal, interpessoal e transpessoal. Estudos recentes comprovam que pessoas mais espiritualizadas apresentam maior sensação de bem-estar e menor sofrimento psíquico. Segundo a literatura, a espiritualidade atua na promoção e prevenção quando se trata de saúde mental, o que tem fomentado um movimento que defende a inclusão dessa questão nos tratamentos psicológicos. Frente a isso, o presente estudo propõe avaliar níveis de espiritualidade dos alunos de graduação e pós-graduação da Universidade de São Paulo e a correlação com variáveis sociodemográficas e variáveis de rastreio em saúde mental. Assim como obter dados sobre a forma como essa população experiencia sua própria espiritualidade no seu cotidiano. Para isso, aplicou a Escala de Atitudes Relacionadas a Espiritualidade (ARES), Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP), *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ 20) e questionário desenvolvido pela pesquisadora, com base em estudos na área, em uma amostra de 4615 alunos por meio da plataforma *Google Forms*. Após análise estatística, os resultados obtidos apontam para um alto sofrimento psíquico na amostra, assim como a presença de pensamentos suicidas. Encontrou-se correlação negativa entre esses dados e o nível de espiritualidade. Assim como encontrou que a espiritualidade influencia a saúde mental e o bem-estar desses alunos, que também são atravessados por forte influência dos dados sociodemográficos. Dentre as formas de vivenciar a própria espiritualidade, as mais ressaltadas pela amostra são: empatia, compaixão e emoções positivas. Conclui-se que a espiritualidade pode ser um recurso para melhorar a saúde mental da população, porém é essencial pensar em intervenções sociodemográficas.

Palavras-chave: Espiritualidade; Experiências Espirituais; Saúde Mental; Estudantes Universitários.

ABSTRACT

SOUZA, A. L. S. M. V. **A Espiritualidade de jovens universitários e o impacto na Saúde Mental**. 2023. 77 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

Spirituality addresses the transcendent, the sacred, correlated with the values, meaning and purpose of life. The contemporary view of this theme approaches it beyond religion and understands that it can be experienced at the intrapersonal, interpersonal and transpersonal level. Recent studies prove that more spiritual people have a greater sense of well-being and less psychological distress. According to the literature, spirituality acts in the promotion and prevention when it comes to mental health, which has fostered a movement that defends the inclusion of these issues in psychological treatments. Given this, the present study proposes to evaluate levels of spirituality of undergraduate and graduate students at the University of São Paulo and correlates sociodemographic and mental health variables, as well as obtaining data on how this population experiences their own spirituality in their daily lives. For this, this study applied the Spirituality-Related Attitudes Scale (ARES), the Psychological Well-Being Scale (EBEP), the Self-Reporting Questionnaire (SRQ 20) and a survey developed by the researcher based on studies in the area in 4615 students using the Google Forms platform. After a statistical analysis, the results obtained point to high psychological distress in the sample, as well as the presence of suicidal thoughts. A negative association was found between these data and the level of spirituality. Just as found that spirituality influences the mental health and well-being of these students, which are also crossed by the strong influence of sociodemographic data. Among the ways of experiencing one's own spirituality, the most highlighted by the sample are: empathy, compassion and positive emotions. In summary, spirituality can be a resource to improve the mental health of this population, but it is essential to consider sociodemographic interventions.

Keywords: Spirituality; Spiritual Experiences; Mental Health; University Students.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 — Gráfico de dispersão para a relação entre idade (anos) e o escore total na escala ARES. Correlação de Spearman. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade.....	30
Figura 2 - Boxplot dos escores de ARES por gênero. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	32
Figura 3 — Boxplot dos escores de ARES por cor/raça. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	33
Figura 4 — Boxplot dos escores de ARES por estado civil. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	34
Figura 5 — Boxplot dos escores de ARES por renda familiar mensal (R\$). O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.	35
Figura 6 — Boxplot dos escores de ARES por área de concentração do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.	35
Figura 7 — Boxplot dos escores de ARES por nível do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney.....	36
Figura 8 — Gráfico de dispersão para a relação entre idade (anos) e o escore total na escala EBEP. Correlação de Spearman.	37
Figura 9 — Boxplot dos escores de EBEP por gênero. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.	39
Figura 10 — Boxplot dos escores de EBEP por cor/ raça. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	40
Figura 11 — Boxplot dos escores de EBEP por estado civil. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	41

Figura 12 — Boxplot dos escores de EBEP por renda familiar mensal (R\$). O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.	41
Figura 13 — Boxplot dos escores de EBEP por área de concentração do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.	42
Figura 14 — Gráfico de dispersão para a relação entre idade (anos) e o escore total na escala SRQ-20. Correlação de Spearman.	43
Figura 15 - Boxplot dos escores de EBEP por nível do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney.....	43
Figura 16 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por gênero. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	45
Figura 17 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por cor/ raça. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	46
Figura 18 — 'Boxplot dos escores de SRQ-20 por estado civil. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.....	47
Figura 19 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por renda familiar mensal (R\$). O “x” indica a média dos escores para cada grupo.	47
Figura 20 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por área de concentração do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni.	48
Figura 21 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por nível do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney.	48
Figura 22 — Histograma do escore total de ARES.	51
Figura 23 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes que apresentaram pontuação máxima (55 pontos) na escala ARES...	53
Figura 24 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes que apresentaram pontuação mínima (11 pontos) na escala ARES ...	54

Figura 25 — Boxplot dos escores de EBEP para os respondentes que apresentaram as pontuações máxima e mínima na escala ARES. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney..	55
Figura 26 — Boxplot dos escores de SRQ-20 para os respondentes que apresentaram as pontuações máxima e mínima na escala ARES. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade.....	55
Figura 27 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes classificados como “em sofrimento mental” de acordo com a escala SRQ-20.....	59
Figura 28 - Boxplot para o escore total na escala ARES, de acordo com o grupo de sofrimento mental (sim ou não). O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney.....	61
Figura 29 - Boxplot para o escore total na escala EBEP, de acordo com o grupo de sofrimento mental (sim ou não). O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney.....	62
Figura 30 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes classificados como “não em sofrimento mental” de acordo com a escala SRQ-20.	61
Figura 31 - Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) e absoluta (n) das respostas à questão 17 do questionário SRQ-20.....	64
Figura 32 - Gráfico boxplot para Escore total ARES de acordo com a resposta à questão 17 do questionário SRQ-20. Teste de Mann-Whitney.....	65

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 — Classificação sugerida por Cohen (1988) para o tamanho de efeito V de Cramer, de acordo com os graus de liberdade (gl)	24
Tabela 2 — Perfil sociodemográfico dos participantes. N = 4615	26
Tabela 3 — Estatística descritiva dos escores de espiritualidade e bem-estar das escalas ARES, EBEP e SRQ-20. N = 4615	28
Tabela 4 — Frequências absoluta (n) e relativa (%) das respostas às questões sobre a vivência da espiritualidade. N = 4615.....	28
Tabela 5 — Estatística descritiva do escore ARES por segmento sociodemográfico. N = 4615	31
Tabela 6 — Estatística descritiva do escore EBEP por segmento sociodemográfico. N = 4615	37
Tabela 7 — Estatística descritiva do escore SRQ-20 por segmento sociodemográfico. N = 4615.....	43
Tabela 8 — Regressão linear múltipla com o escore total da escala EBEP como variável dependente. N = 4615.	49
Tabela 9 — Regressão linear múltipla com o escore SRQ-20 como variável dependente. N = 4615.....	50
Tabela 10 — Frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes que apresentaram pontuações mínima (11 pontos) ou máxima (55 pontos) na escala ARES (Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade	51
Tabela 11 — Regressão linear múltipla com o escore total da escala EBEP como variável dependente e a pontuação (mínima ou máxima) na escala ARES como variável independente. N = 1053.....	56
Tabela 12 — Regressão linear múltipla com o escore total da escala SRQ-20 como variável dependente e a pontuação (mínima ou máxima) na escala ARES como variável independente. N = 1053.....	57
Tabela 13 — Estatística descritiva do sofrimento (classificado de acordo com o escore SRQ-20) por segmento sociodemográfico. N = 4615.....	58
Tabela 14 - Análise descritiva das respostas à questão 17 do questionário SRQ-20. N = 4615.....	59

Tabela 15 - Teste de Mann-Whitney para Escore total ARES de acordo com a resposta à questão 17 do questionário SRQ-20. N = 4615.....	60
Tabela 16. Análise descritiva das respostas à questão 17 do questionário SRQ-20. N = 4615.....	62
Tabela 17. Teste de Mann-Whitney para Escore total ARES de acordo com a resposta à questão 17 do questionário SRQ-20. N = 4615.....	63

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	12
2 OBJETIVOS.....	19
2.1 Objetivo Geral.....	19
2.2 Objetivos Secundários.....	19
2.3 Hipóteses	19
3 ANÁLISE DOS ASPECTOS ÉTICOS	20
4 MÉTODO E PROCEDIMENTO	21
4.1 Amostra.....	21
4.2 Seleção.....	21
4.3 Coleta de Dados	21
4.4 Instrumentos.....	21
4.4.1 Questionário	21
4.4.2 Escala de Atitudes Relacionadas a Espiritualidade (ARES).....	22
4.4.3 Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP).....	22
4.4.4 Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20)	22
4.5 Análise Estatística.....	23
5 RESULTADOS.....	26
5.1 Perfil sociodemográfico dos participantes	26
5.2 Perfil de espiritualidade, bem-estar e sofrimento psíquico dos participantes	27
5.3 Relação entre espiritualidade e variáveis sociodemográficas.....	29
5.4 Relação entre bem-estar psicológico e variáveis sociodemográficas	36
5.5 Relação entre sofrimento mental e variáveis sociodemográficas	43
5.6 Relação entre espiritualidade, bem-estar psicológico e sofrimento mental	49
5.7 Perfil dos respondentes com escores extremos de espiritualidade	50
5.8 Perfil dos respondentes que estão ou não em sofrimento mental, segundo a escala SRQ-20	57
5.9 Análise descritiva da questão 17 do questionário SRQ-20.....	61
5.10 Análise descritiva do escore ARES de acordo com a resposta dada à questão 17 do questionário SRQ-20.....	64
6 DISCUSSÃO	66
6.1 Espiritualidade e Saúde Mental frente aos dados Sociodemográficos.....	66

6.2 Espiritualidade e Saúde Mental frente ao perfil Universitário.....	68
6.3 A presença ou ausência de Sofrimento Psíquico e a correlação com Espiritualidade.....	69
6.4 Perfil dos participantes com diferentes níveis de Espiritualidade e suas formas de vivenciar e compreender essa esfera.....	71
6.5 Espiritualidade e Religiosidade na perspectiva dos Estudantes.....	73
6.6 Espiritualidade, Psicoterapia e Totalidade.....	74
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	75
REFERÊNCIAS.....	76
ANEXO A — TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)...	81
ANEXO B — ESCALA DE ATITUDES RELACIONADAS À ESPIRITUALIDADE ..	83
ANEXO C — ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO	84
ANEXO D — Questionário	85
ANEXO E — SRQ 20 – SELF REPORT QUESTIONNAIRE	87

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Arelada à minha jornada acadêmica e profissional, estive a minha curiosidade pela temática da espiritualidade. Nasci e cresci no interior de São Paulo, em uma chácara onde meus pais ainda vivem, com animais soltos, natureza vasta e árvores que fornecem alimento. As melhores lembranças que tenho da minha infância e adolescência aconteceram no bosque que existia no quintal e no lago em frente à minha casa. Mesmo com a influência familiar católica, encontrei minha espiritualidade em meio à natureza, onde sinto a presença viva de algo maior.

A temática da espiritualidade também me acompanhou durante o trabalho com cuidados paliativos no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Foram momentos intensos e singulares com cada paciente que encontrei e que me deram o privilégio de partilhar suas crenças espirituais no momento final da existência. Posteriormente em consultório, acompanhei jovens em outra etapa da vida, a construção dela. Com estes, pude ver a potência que é encontrar o sentido da vida e sair do mergulho profundo no sofrimento. Durante o ano que me especializei no Instituto de Psiquiatria USP, pude aprender mais sobre o uso das artes e da meditação como recurso frente ao sofrimento.

Á nível pessoal, estabelecer minha vida em uma cidade caótica como São Paulo não foi fácil. A meditação foi um grande encontro, que me permitiu reencontrar a minha própria espiritualidade ao me sentir profundamente conectada com os outros seres e com o ambiente.

Ao longo desses sete anos em São Paulo, atuando como psicóloga clínica, noto o quanto o encontro - seja buscado ou inesperado - com o Sagrado - de acordo com a própria concepção do ser em questão - é capaz de transformar a existência. Pude ver também o quanto esse encontro foi fundamental no enfrentamento da pandemia de COVID-19, em 2020. E foi daí que surgiu o meu interesse pelo tema.

Desde a antiguidade, tentamos compreender o ser humano em toda a sua complexidade. Um debate ainda em aberto, sob constante atualização. Com o decorrer dos anos, a ciência avança na compreensão da dimensão corpórea do ser humano, como também investiga a dimensão psíquica. Entretanto, ainda se faz necessária maior dedicação quanto aos estudos da dimensão espiritual do ser.

Segundo Stein (1999 apud CARNEIRO; ANTÚNEZ, 2017) é inviável compreender a fundo a psique sem ter conhecimento da dimensão espiritual. Adentrar seu íntimo e conhecer seus valores e sentidos. Segundo Alles Belo (2019), a dimensão espiritual é responsável pela nossa capacidade de avaliação e de tomada de decisões baseada na liberdade. É a nossa capacidade intelectual e de valorização voluntária. Também pode ir além, rumo a algo ainda mais íntimo. Para Safra (2006), a espiritualidade diz respeito ao sentido que o ser, individualmente, dá a sua existência, quando se percebe em um caminhar que vai além de si em direção a um sentido último, ao Sagrado. Para ele, corresponde a mais alta forma de consciência humana.

A espiritualidade, apesar de ser um tema complexo, faz parte da vida cotidiana, do nascimento à morte. Podemos encontrá-la em situações em que nos sentimos profundamente conectados: quando escutamos uma música que nos toca fundo; ao colocarmos o pé na grama do quintal e nos sentirmos presentes; quando presenciamos o nascimento de uma criança; ou quando nos despedimos da vida. A espiritualidade nos auxilia e orienta nos momentos de crise e transição. Faz parte de quem somos, de como agimos e nos sentimos. Parte de como nos relacionamos e nos colocamos no mundo, independente de nossas crenças religiosas ou da ausência delas — é parte de ser humano (PARGAMENT, 2007).

A dimensão espiritual é transcendente ao ser, está dentro, embora também esteja fora. É busca, questionamento e entrega. Pode ser cultivada – ou não – por escolha própria (KOENIG, 2010).

As definições de espiritualidade divergem na literatura. Moreira-Almeida (2018) — referência nesse assunto no Brasil —, traz que esta temática perpassa o transcendente, o sagrado, correlacionando-se com os valores, o significado e o propósito de vida de cada um. Logo, pode desenvolver-se individualmente, pela introspecção, ou pelo contato com o outro, por meio de comunidades ou tradições religiosas.

A definição de espiritualidade utilizada para direcionar esta pesquisa é a oferecida por Puchalski (2014), que versa esta como um aspecto dinâmico e intrínseco da humanidade por meio do qual as pessoas buscam significado, propósito, conexão com o momento, transcendência e experiência de relacionamento profundo com o eu, o outro, a comunidade, a natureza e o significativo ou sagrado. Afirma que a espiritualidade se manifesta por meio de crenças, valores, tradições e práticas.

Tal definição encontra-se dentro da visão contemporânea, que vem sendo construída nos últimos anos e cuja perspectiva da espiritualidade a compreende como algo que vai além da crença religiosa e pode ser vivenciada de outras formas. Difere-se então da visão histórica tradicional do conceito de espiritualidade, que propõe que esta é uma dimensão dentro da religião e experienciada por meio da religiosidade (KOENIG, 2010).

A religião é, segundo Koenig (2001), uma instituição com crenças, práticas, rituais e uma visão de mundo já estabelecidos e compartilhados pelos seus membros, com o intuito de aproximá-los do sagrado e da vivência da espiritualidade. Há também o conceito de Religiosidade Intrínseca, onde a religiosidade é vivida e praticada no âmbito privado, de forma não institucional, mas com o mesmo intuito. Entretanto, gera discussão se de fato é possível existir uma religiosidade não institucional, mesmo que praticada em particular. Há quem encontre e vivencie a sua espiritualidade por essa via, porém, ainda é apenas uma forma dentre tantas outras de experimentá-la.

Wagani e Colucci (2018), em um estudo com universitários indianos, encontraram que as práticas espirituais daqueles consistia em rezar, meditar, ler livros sagrados, praticar yoga e recitar mantras. A meditação é uma via pela qual muitos autores relatam a possibilidade de encontro com o sagrado e tem se tornando uma prática comum também na cultura ocidental. Silva (2021) afirma que meditar fornece autoconhecimento por meio da introspecção. Favorece a conexão consigo e com o outro, assim como o florescimento da relação com Deus, com a Terra e com o sagrado que há em nós. Meditar é, aos poucos, conectar-se com o Todo, unindo-se a tudo e tornando-se um com todos (HAPÉE, 1997 apud SILVA, 2021).

Por outro lado, Vaillant (2010) ressalta aquele que deve ser considerado o principal meio de entrar em contato com a espiritualidade: servir a comunidade. Ressalta que é por meio da relação com o outro que a espiritualidade se dá. Através do perceber o outro como um semelhante, e a cada um de nós como parte de um todo. Segundo Ales Bello (2019), é nessa relação que também encontramos o sentido da vida. Edith Stein aborda essa temática entrelaçada com a empatia. É por meio do colocar-se no lugar do outro que compreendemos esse outro; e aí está uma porta de entrada para a esfera espiritual. Afinal, é inviável alcançar uma compreensão que vai além do humano, voltado apenas para si próprio (JOSGRILBERG, 2013).

Thupten Jinpa (2016) destaca a compaixão como outra forma de estabelecer uma conexão profunda com todos os seres e enxergar a humanidade que temos em comum.

Através de um estudo de coorte realizado na Universidade de Harvard, Vaillant (2010) concluiu que, com o amadurecimento, os seres humanos tendem automaticamente a deslocar a relevância que dedicam a si para o coletivo. Percebeu também que, concomitante a isso, ocorre o desenvolvimento da espiritualidade. O autor cita outro estudo desenvolvido por Frenkel-Brunswick, em 1936, sobre o desejo dos adultos, segundo o qual 92% dos seus participantes na faixa dos 25 anos tinham desejos voltados para si, enquanto os participantes que estavam na faixa dos 60 tinham cerca de 53% dos desejos voltados para o outro, seja a família seja a humanidade no geral. Pôde-se constatar também que, com o tempo, nossa vinculação religiosa não aumenta, mas nossa compreensão espiritual, sim.

Vaillant (2010) também sugere outra forma de contato com a espiritualidade: por meio da vivência de emoções positivas, tal como amor, alegria, perdão, esperança, compaixão, fé, reverência e gratidão. Estas têm o objetivo de promover a união com outros seres humanos e uma experiência particular com o divino, seja lá como este esteja representado para o indivíduo em questão. O que vai ao encontro com Safra (2013), que versa sobre a disponibilidade e abertura para o outro ocorre por meio da esperança, da fé e caritas — aspectos essenciais para o estabelecimento e manutenção da espiritualidade.

Também é possível encontrar a espiritualidade por meio da força advinda do sofrimento. Tais momentos difíceis podem vir acompanhados de um encontro com o sentido do sofrimento. Nessa esfera, as experiências místicas e ou espirituais auxiliam na reflexão sobre o sofrer e o cicatrizar feridas (FERNANDES; MASSIMI, 2021).

A busca por respostas existenciais também pode ser um meio. Edith Stein dedicou sua vida à busca pela verdade, e, ao persegui-la, encontrou o sentido de sua vida. À medida que ocorria seu processo singular de individuação, deu-se o desenvolvimento de sua espiritualidade. A filósofa também é um exemplo de como é possível desenvolver a espiritualidade por meio da religiosidade, sendo esta uma das possibilidades (ANDREATA, 2019).

Outra forma foi apresentada por um estudo com 62 indivíduos que passaram por uma experiência de quase morte — 23% relatam vivenciar comunhão com luz brilhante; 31% declaram a experiência de ter andado em um túnel; 13% dizem terem

feito uma reconsideração da própria vida. Ao serem abordados posteriormente, relataram estarem lidando de forma melhor com a partilha dos sentimentos, tornando-se mais amorosos, empáticos, mais envolvidos com a família e mais conscientes do sentido da vida, além de reportarem um aumento na espiritualidade (VAN LOMMEL *et al.*, 2001 apud VAILLANT 2010). Expandindo o pensamento para além do que é apresentado nesse estudo, é válido ressaltar que a experiência de proximidade com a morte não precisa ser apenas aquela da própria morte, mas também a de um ente querido abre a possibilidade de reflexão e mudanças.

Não posso deixar de citar a relação com a Natureza. Segundo Trigwell, Francis e Barget (2014), na relação entre natureza e conectividade, bem como na relação entre natureza e bem-estar, a espiritualidade atua como mediadora. O que é visto no estudo realizado por Moraes e Pinheiro (2017), em que foram entrevistadas pessoas que possuem um grande contato e cuidado com a natureza, observou-se que nos seus relatos tal relação além de fornecer sentimentos positivos, equilíbrio e restauração, proporcionam também momentos de conexão e integração com o todo, ou seja, momentos de transcendência.

Podemos entender a vivência espiritual por meio da natureza como um estímulo externo, um convite para um mergulho interior. O que abre margem para incluir outras formas de convite, como o contato com a criatividade e a arte — pintura, música e dança (REGINATO, 2021). Formas de expressão tão nobres e que têm o poder de tocar tão intimamente, podendo servir, também, como um convite à espiritualidade.

Pargament (2007) resalta que a experiência mística geralmente é acompanhada por emoções fortes e poderosas, consciência transcendente e sentimento de unidade com o todo.

Os artigos com foco em espiritualidade e religiosidade apresentam nos últimos anos como segundo assunto mais citado entre eles o uso de Ayahuasca. Uma planta da qual é feito um chá que é ingerido em rituais religiosos, predominantemente no Brasil. O interesse se deve em compreender melhor quais são os efeitos neuropsicológicos e espirituais que o chá proporciona - ou não (DAMIANO, 2016).

Sobre o uso de psicoativos, Vaillant (2010) relata que por meio de drogas psicodélicas, rituais e xamãs é possível vivenciar uma experiência espiritual involuntária. Entretanto, são efêmeras e após o despertar há uma sensação de que a experiência foi irreal. Cita também um estudo de Pahnke e Richards (1966 apud

Vaillant, 2010) que testou o uso controlado de psilocibina (substância presente nos “cogumelos mágicos”) em seus participantes e obteve que, em sua maioria, os participantes que fizeram uso relataram ter tido experiências espirituais e, conseqüentemente, mudanças significativas em suas vidas. Porém, há também quem relate experiências ruins com os tais cogumelos, vivenciando traumas insuportáveis. A conclusão, por hora, é dúbia, o que justifica o grande interesse de pesquisadores em compreender melhor o tema.

O estudo e aprofundamento na temática da espiritualidade torna-se relevante e interessante frente aos benefícios apontados pela ciência nos últimos anos. Pessoas mais espiritualizadas apresentam relações mais fortes e positivas, maior suporte social, autonomia, crescimento pessoal, sensação de pertencimento, sentido na vida e, portanto, sensação de maior bem-estar (KOENIG, 2010; TRIGWELL, FRANCIS, BAGOT, 2014; PANZINI, 2007). Ademais, promove resiliência, qualidade de vida e auxilia em estratégias de adaptação frente ao adoecimento, envelhecimento e perdas, já que atua como mediadora de eventos estressantes (MARGAÇA; RODRIGUES, 2019).

Ao relacioná-la com a saúde mental, a literatura existente nos mostra que espiritualidade está associada de forma pejorativa com ansiedade, depressão, abuso de substâncias e pensamentos suicidas. Assim como está correlacionada a melhores cuidados com a saúde mental e física (KOENIG, 2004; MOREIRA-ALMEIDA; LOTUFO NETO, 2006; MOSQUEIRO, RESENDE PINTO; MOREIRA-ALMEIDA, 2020; LUCHETTI *et al.*, 2021).

Tratamentos que abordam o aspecto espiritual do ser têm apresentado bons resultados com pacientes que possuem ansiedade, depressão maior, esquizofrenia e distímia (PARGAMENT; LOMAX, 2013).

Vallada e Gonçalves (2021) notam um impacto positivo das intervenções em espiritualidade na saúde mental, apontando para melhora na qualidade de vida, mais propósito interior, menos depressão, ansiedade e estresse, menos consumo de álcool e outras drogas e menor ideação suicida. Em outra revisão sistemática sobre intervenção, encontraram também significativa redução nos sintomas clínicos dos participantes, principalmente no que se refere a ansiedade (GONÇALVES; LUCHETTI; VALLADA, 2016).

Encontrar algo que previne e promove maior saúde mental é de grande relevância frente aos dados publicados pela Organização Mundial da Saúde em 2017.

Neles, o Brasil aparece como o país com mais casos de ansiedade no mundo — 9,3% da população possui ansiedade, enquanto a média mundial é de 5,6%. Encontra-se acima da média também em casos de depressão — enquanto 4,4% da população mundial sofre com esse transtorno, no Brasil, 5,8% da população é afetada. Ademais, há outro dado preocupante: o suicídio é a terceira causa de morte entre os jovens brasileiros.

Ao fazer um recorte mais específico dentro da população brasileira, temos a realidade observada dentro das Universidades, onde parte destes jovens se encontram. Farinha, Macêdo e Antúnez (2021) ressaltam que nas últimas décadas destaca-se uma crise relacionada ao sofrimento psíquico dos alunos, considerada uma questão de saúde pública. Ganha destaque nesse contexto casos de depressão, ansiedade e comportamento suicida.

A prevalência de estados mistos de depressão e ansiedade, caracterizados pela presença de sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas, são identificados em maior número na população universitária ao comparar com a população geral (GRANER; RAMOS, 2019).

Segundo uma pesquisa de nível nacional, realizada pelo Fonaprace (2014), 79,80% dos estudantes universitários sentem ao menos uma dificuldade emocional. Dentre elas, a mais relatada é a ansiedade, que corresponde a 58,36% dos entrevistados.

Conforme versa Carlotto (2013), há uma necessidade de buscar estratégias, técnicas e estilos de vida que possam promover maior saúde mental e bem-estar para estes. Dentre elas, conquista seu espaço estudos que investigam a espiritualidade, tendo em vista os benefícios apresentados anteriormente. É neste corpo que pertence essa pesquisa, que busca avaliar o nível de espiritualidade e rastrear a saúde mental dos estudantes da Universidade de São Paulo e compreender como correlacionam-se esses dois aspectos. Assim como obter dados sobre a forma com que os alunos experienciam a sua própria espiritualidade.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar níveis de espiritualidade dos alunos de graduação e pós-graduação da Universidade de São Paulo e a correlação com variáveis sociodemográficas e variáveis de rastreamento em saúde mental. Obter também dados sobre a forma como esta população experiencia sua própria espiritualidade no seu cotidiano.

2.2 Objetivos Secundários

- Medir nível de espiritualidade da amostra;
- Correlacionar nível de espiritualidade com dados sociodemográficos;
- Rastrear nível de sofrimento psíquico nesta população;
- Correlacionar dados de sofrimento psíquico com dados de espiritualidade;
- Obter dados sobre ideação suicida na amostra e correlacionar com dados de espiritualidade;
- Medir nível de bem-estar da amostra;
- Correlacionar dados de bem-estar com dados de espiritualidade;
- Estudar possíveis associações entre espiritualidade, sofrimento psíquico e bem-estar psicológico nesta população;
- Levantar possíveis meios pelos quais os alunos experienciam sua espiritualidade.

2.3 Hipóteses

- Considera-se encontrar uma associação satisfatória entre menor sofrimento psíquico e maior nível de espiritualidade;
- Idem também encontrar maior índice de bem-estar psicológico correlacionado a maior nível de espiritualidade;
- Forte influência de dados sociodemográficos sobre o nível de sofrimento psíquico e de espiritualidade, de acordo com a literatura;
- Encontrar forte tendência da população estudada em vivenciar sua espiritualidade de forma não-religiosa.

3 ANÁLISE DOS ASPECTOS ÉTICOS

O estudo se propõe a cumprir com todos os preceitos éticos requeridos para estudos científicos realizados com seres humanos, tais como a participação voluntária, respeitando a dignidade e autonomia; comprometer-se-á com o máximo de benefício e nenhum dano ou risco ao participante; a privacidade dos participantes e a confidencialidade das informações pessoais serão asseguradas. Só participarão da pesquisa aqueles que assinarem o termo de consentimento (Anexo A).

Ademais, tal projeto foi submetido ao Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo e recebeu parecer positivo no dia 12 de julho de 2021.

Informações sobre o Comitê de Ética e Pesquisa: Av. Professor Mello Moraes, 1721, Bloco G, 2º andar, Sala 27, Cidade Universitária – São Paulo – SP, 05508-030. Telefone 3091-4182, e-mail: ceph.ip@usp.br .

4 MÉTODO E PROCEDIMENTO

O presente estudo consiste em uma pesquisa de campo que tem caráter observacional, transversal, exploratório e metodologia de análise quantitativa.

4.1 Amostra

A amostra foi composta por alunos de graduação e pós-graduação da Universidade de São Paulo devidamente matriculados e com e-mail institucional ativo.

4.2 Seleção

A amostra foi selecionada via e-mail institucional da Pró-Reitoria de Graduação da Universidade de São Paulo, disparado no dia 28 de agosto de 2021 para todos os alunos matriculados e com e-mail USP ativo. Por meio deste, o aluno foi informado sobre a pesquisa e convidado a participar voluntariamente.

Foram excluídos da pesquisa os alunos menores de dezoito anos.

4.3 Coleta de Dados

No e-mail institucional recebido por todos os alunos da Universidade de São Paulo havia, além do esclarecimento sobre a pesquisa e convite para participar da mesma, um *link* que o redirecionava para um Formulário Google (*Google Forms*) que continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A) e os instrumentos, que serão descritos a seguir.

À medida que as respostas eram recebidas, ficavam automaticamente armazenadas no *Google Drive*, para análise posterior.

A coleta de dados foi realizada no período entre 28 de agosto de 2021 e 26 de setembro de 2021.

4.4 Instrumentos

4.4.1 Questionário

Elaborado pela pesquisadora e composto por 15 perguntas fechadas, que estão subdivididas em dois eixos: dados sociodemográficos, que correspondem à sete perguntas inspiradas no censo experimental 2020 do IBGE, e 8 perguntas sobre

espiritualidade, elaboradas a partir da bibliografia científica sobre o tema. O questionário pode ser visto no Anexo D.

4.4.2 Escala de Atitudes Relacionadas a Espiritualidade (ARES)

Escala desenvolvida no Brasil, no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo por Braghetta (2021). É composta por 11 questões e cada uma delas possui 5 opções de resposta, em escala Likert, sendo elas: “discordo muito”, “discordo parcialmente”, “não concordo nem discordo”, “concordo parcialmente” e “concordo muito”. As questões avaliam quatro dimensões da espiritualidade, sob uma perspectiva teísta, sendo elas: crenças espirituais, prática espiritual, experiências espirituais e atitudes relacionadas à espiritualidade. A escala não possui nota corte, quanto maior a pontuação do respondente, maior é o seu envolvimento com a espiritualidade.

ARES apresenta consistência interna de 0,98, portanto, tem evidências de confiabilidade e validade.

A escala pode ser vista no Anexo B.

4.4.3 Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP)

Escala desenvolvida por Ryff e Essex (1992), adaptada e validada para o contexto brasileiro por Machado, Bandeira e Pawlowski (2013). Consiste em 36 questões com 6 possibilidades de resposta em escala Likert, sendo elas: “discordo totalmente”, “discordo parcialmente”, “discordo pouco”, “concordo pouco”, “concordo parcialmente”, “concordo totalmente”, conforme consta no Anexo C. As questões estão subdivididas em 6 eixos de avaliação: relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação. Essas seis dimensões estão positivamente associadas às medidas de satisfação com a vida, afetos positivos e balanço entre afetos, e negativamente associadas às medidas de afetos negativos e depressão.

Apresenta consistência interna entre 0,77 e 0,89 e, portanto, é um instrumento válido e fidedigno (MACHADO, BANDEIRA; PAWLOWSKI, 2013).

4.4.4 Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20)

Questionário desenvolvido pela OMS para triagem de morbidade psíquica em países em desenvolvimento, validado para o contexto brasileiro por Mari e Williams (1986). É composto por 20 questões, todas com duas opções de resposta: “Sim” e “Não”. Tem como objetivo rastrear transtornos mentais não-psicóticos por meio de quatro grupos de sintomas: humor depressivo-ansioso, sintomas somáticos, decréscimo de energia vital e pensamento depressivo. Possui nota corte igual a 7, portanto, o respondente que pontua 7 ou mais possivelmente apresenta algum transtorno psíquico.

A consistência interna do instrumento foi reavaliada por Gonçalves, Stein e Kapczinski (2008) e é de 0,86. Sendo assim, apresenta desempenho aceitável para aquilo que se propõe.

A escala consta no Anexo E.

4.5 Análise Estatística

Os escores de EBEP (Escala de Bem-estar Psicológico), ARES (Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade) e SRQ-20 (do inglês, Self Report Questionnaire) foram calculados de acordo com os guias. Todas as variáveis coletadas foram submetidas a análises descritivas, com cálculo das frequências absoluta e relativa para as variáveis categóricas e cálculo de medidas de posição e dispersão para as variáveis numéricas.

Dada a não-normalidade dos dados, o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis, seguido do post-hoc de Dunn-Bonferroni, foi empregado para comparar os escores de ARES, EBEP e SRQ-20 entre os segmentos sociodemográficos (gênero, cor/ raça, estado civil, faixas de renda e área de concentração do curso). Para comparar os escores de ARES, EBEP e SRQ-20 entre os níveis de curso (graduação e pós-graduação), dado que só há dois grupos, foi empregado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney. Esse teste também foi utilizado para comparar os grupos de escore ARES extremos (mínimo x máximo) e de sofrimento mental (sim x não, classificados de acordo com a pontuação em SRQ-20). Para avaliar a relação entre idade e os escores totais de ARES, EBEP e SRQ-20, utilizou-se a correlação não-paramétrica de Spearman.

Modelos de regressão linear foram utilizados para avaliar a relação entre EBEP, ARES e SRQ-20, controlando para variáveis sociodemográficas (gênero, cor/ raça, estado civil, faixas de renda e área de concentração do curso) potencialmente

confundidoras. A adequação do modelo aos pressupostos da regressão linear, normalidade dos resíduos e homocedasticidade, foi avaliada por gráficos diagnósticos.

Para avaliar a associação entre o sofrimento mental (sim x não, classificado de acordo com a pontuação em SRQ-20) e variáveis sociodemográficas, avaliou-se inicialmente se os dados atendiam ao pressuposto do teste qui-quadrado: frequências esperadas superiores a 5 (MCHUGH, 2013). Nos casos em que isso aconteceu, foi utilizado o teste qui-quadrado de independência. Para os dados nos quais esse pressuposto não foi atendido, utilizou-se o teste exato de Fisher.

Dado o impacto do tamanho da amostra no valor de p , para todos os testes foram calculadas medidas de tamanho de efeito. Para o teste de Kruskal-Wallis, foi calculado o tamanho de efeito eta-quadrado baseado na estatística H ($\eta^2[H]$) (TOMCZAK; TOMCZAK, 2014). O tamanho de efeito eta-quadrado pode ser classificado como: pequeno ($\eta^2 \geq 0,01$), médio ($\eta^2 \geq 0,06$) ou grande ($\eta^2 > 0,14$) (FIELD, 2013). Para o teste de Mann-Whitney, calculou-se o tamanho de efeito r , que pode ser classificado como: pequeno ($r > 0,1$), médio ($r > 0,3$) ou grande ($r > 0,5$) (COHEN, 1988). Para o modelo de regressão linear múltipla, calculou-se o tamanho de efeito f^2 de Cohen, cuja classificação sugerida é: efeito pequeno ($f^2 \geq 0,02$), médio ($f^2 \geq 0,15$) ou grande ($f^2 \geq 0,35$) (COHEN, 1988).

Para os testes qui-quadrado e exato de Fisher, foi calculado o tamanho de efeito V de Cramer, cuja classificação depende dos graus de liberdade (COHEN, 1988). Os graus de liberdade para o V de Cramer correspondem ao valor mínimo entre a quantidade de linhas e a quantidade de colunas da tabela de referência cruzada, menos um. A classificação sugerida por Cohen (1988) está descrita na Tabela 1.

Tabela 1 — Classificação sugerida por Cohen (1988) para o tamanho de efeito V de Cramer, de acordo com os graus de liberdade (gl)

Tamanho do efeito V de Cramer				
gl	Desprezível	Pequeno	Médio	Grande
1	< 0,10	< 0,30	< 0,50	$\geq 0,50$
2	< 0,07	< 0,21	< 0,35	$\geq 0,35$
3	< 0,06	< 0,17	< 0,29	$\geq 0,29$
4	< 0,05	< 0,15	< 0,25	$\geq 0,25$

$$gl = \frac{5 \quad < 0,05 \quad < 0,13 \quad < 0,22 \quad \geq 0,22}{\min(\text{linhas}-1, \text{colunas}-1)}$$

Fonte: Cohen (1988).

Todas as análises foram conduzidas no software R versão 4.1.0 (R CORE TEAM, 2021) e consideraram um nível de significância (α) de 5%.

5 RESULTADOS

Dos 94.875 alunos matriculados na Universidade de São Paulo, 4.658 pessoas responderam aos instrumentos da pesquisa pela plataforma *Google Forms*. Foram excluídas da análise 3 pessoas que responderam “eu não aceito” para o TCLE e 40 pessoas com idade inferior a 18 anos (critério de exclusão). Isso resultou em uma amostra final de 4.615 pessoas.

5.1 Perfil sociodemográfico dos participantes

A amostra de 4.615 pessoas corresponde a 4,5% dos alunos matriculados na USP. A idade mediana foi de 24 anos. A maioria dos respondentes são solteiros (83,29%), da etnia branca (71,01%), com renda familiar entre R\$ 5.001,00 e R\$ 10.000,00 (26,02%) e são alunos de graduação (65,63%). Além disso, a maior parte dos respondentes se identificam com o gênero feminino (54,15%) e estão matriculados em algum curso da área de humanas (41,39%).

Pela falta de divulgação de dados, não foi possível verificar se o perfil da amostra da pesquisa corresponde ao total de alunos matriculados na USP quanto a idade, etnia, gênero e renda, porém é possível confirmar que o perfil da amostra corresponde a população total quanto ao nível de instrução e área de concentração do curso, visto que a maioria dos alunos estão matriculados na graduação e pertencem a área de humanas, segundo o Jornal da USP (DIAS, 2020).

As características sociodemográficas dos participantes estão resumidas na Tabela 2.

Tabela 2 — Perfil sociodemográfico dos participantes. N = 4615

Variável	
Idade	
Média (DP)	26,27 (8,14)
Mediana (Q1 - Q3)	24 (20 - 30)
Mínimo - Máximo	18 - 72
Identidade de gênero - n (%)	
Feminino	2499 (54,15)
Masculino	2035 (44,10)

Não-binário	81 (1,76)
Cor/ raça - n (%)	
Branca	3277 (71,01)
Parda	855 (18,53)
Preta	268 (5,81)
Amarela	206 (4,46)
Indígena	9 (0,20)
Estado civil - n (%)	
Solteiro	3844 (83,29)
Casado	567 (12,29)
Separado	65 (1,41)
Viúvo	4 (0,09)
Outro	135 (2,93)
Renda mensal familiar - n (%)	
1,00 a 500,00	55 (1,19)
501,00 a 1.000,00	126 (2,73)
1.001,00 a 2.000,00	523 (11,33)
2.001,00 a 3.000,00	710 (15,38)
3.001,00 a 5.000,00	997 (21,60)
5.001,00 a 10.000,00	1201 (26,02)
10.001,00 a 20.000,00	710 (15,38)
20.001,00 a 100.000	286 (6,20)
100.001 ou mais	7 (0,15)
Matriculado(a) na...	
Graduação	3029 (65,63)
Pós-graduação	1586 (34,37)
Área de concentração do curso - n (%)	
Biológicas	1247 (27,02)
Exatas	1458 (31,59)
Humanas	1910 (41,39)

DP = desvio-padrão, Q1 = primeiro quartil, Q3 = terceiro quartil.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

5.2 Perfil de espiritualidade, bem-estar e sofrimento psíquico dos participantes

A Tabela 3 resume os escores ARES, EBEP e SRQ-20 obtidos na amostra. A Tabela 4 resume as respostas obtidas no questionário do Anexo 1, referente à vivência da espiritualidade pelos participantes.

Tabela 3 — Estatística descritiva dos escores de espiritualidade e bem-estar das escalas ARES, EBEP e SRQ-20. N = 4615

Escala	Média (DP)	Mediana (Q1 - Q3)	Mínimo - Máximo
ARES			
Escore total	37,49 (15,85)	42 (22 - 52)	(11 - 55)
EBEP			
Escore total	160,85 (24,99)	164 (145 - 179)	(58 - 216)
Relações positivas com os outros	25,75 (6,06)	26 (21 - 31)	(6 - 36)
Autonomia	23,64 (5,47)	24 (20 - 28)	(6 - 36)
Domínio sobre o ambiente	22,98 (6,71)	24 (18 - 28)	(6 - 36)
Crescimento pessoal	32,84 (3,30)	34 (31 - 35)	(9 - 36)
Propósito na vida	28,30 (5,85)	29 (25 - 33)	(6 - 36)
Autoaceitação	27,34 (6,70)	29 (24 - 33)	(6 - 36)
SRQ-20			
Escore total	6,92 (4,78)	6 (3 - 10)	(0 - 20)

ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, DP = desvio-padrão, EBEP = Escala de Bem-estar Psicológico, Q1 = primeiro quartil, Q3 = terceiro quartil, SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Tabela 4 — Frequências absoluta (n) e relativa (%) das respostas às questões sobre a vivência da espiritualidade. N = 4615

Pergunta	Resposta - n (%)	
	Não	Sim
Para você, espiritualidade e religiosidade são a mesma coisa?	4086 (88,54)	529 (11,46)

Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO PROFUNDA COMIGO MESMO.	1718 (37,23)	2897 (62,77)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO PROFUNDA COM OUTRAS PESSOAS (ex: amigos, família, comunidade...)	1819 (39,41)	2796 (60,59)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da EMPATIA.	1229 (26,63)	3386 (73,37)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da COMPAIXÃO.	1382 (29,95)	3233 (70,05)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do SOFRIMENTO.	1615 (34,99)	3000 (65,01)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da INTROSPECÇÃO.	1499 (32,48)	3116 (67,52)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da CARIDADE.	1846 (40,00)	2769 (60,00)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da CRIATIVIDADE.	2315 (50,16)	2300 (49,84)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO COM DEUS.	2104 (45,59)	2511 (54,41)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE.	1629 (35,30)	2986 (64,70)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da MEDITAÇÃO.	2456 (53,22)	2159 (46,78)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da ORAÇÃO.	1800 (39,00)	2815 (61,00)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da ARTE (ex: música, dança, pintura...).	1774 (38,44)	2841 (61,56)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da LEITURA DE TEXTOS RELIGIOSOS.	2443 (52,94)	2172 (47,06)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio de MANTRAS.	3506 (75,97)	1109 (24,03)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do YOGA.	3677 (79,67)	938 (20,33)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da NATUREZA.	1539 (33,35)	3076 (66,65)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da PRÁTICA RELIGIOSA.	2261 (48,99)	2354 (51,01)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do uso de SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS (ex: ayahuasca, cannabis, psilocibina...).	3923 (85,01)	692 (14,99)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio de TERAPIAS HOLÍSTICAS (ex: reiki, apometria, cromoterapia...).	3848 (83,38)	767 (16,62)
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do sentir EMOÇÕES POSITIVAS (perdão, alegria, esperança...).	1379 (29,88)	3236 (70,12)
A espiritualidade te auxilia a ressignificar o sofrimento?	1441 (31,22)	3174 (68,78)
A espiritualidade te auxilia a encontrar sentido na vida?	1478 (32,03)	3137 (67,97)
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de avaliação?	1641 (35,56)	2974 (64,44)
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de avaliação?	1656 (35,88)	2959 (64,12)
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de discernir?	1646 (35,67)	2969 (64,33)
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade intelectual?	2121 (45,96)	2494 (54,04)
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de atribuir valor às coisas?	1190 (25,79)	3425 (74,21)

Durante a psicoterapia, você se sente confortável para falar sobre espiritualidade?*	379 (19,05)	1610 (80,95)
Você acha relevante abordar a espiritualidade na sua psicoterapia?	1427 (30,92)	3188 (69,08)
Você sente que há preconceito e estigma na Universidade ao falar sobre espiritualidade?	1689 (36,60)	2926 (63,40)

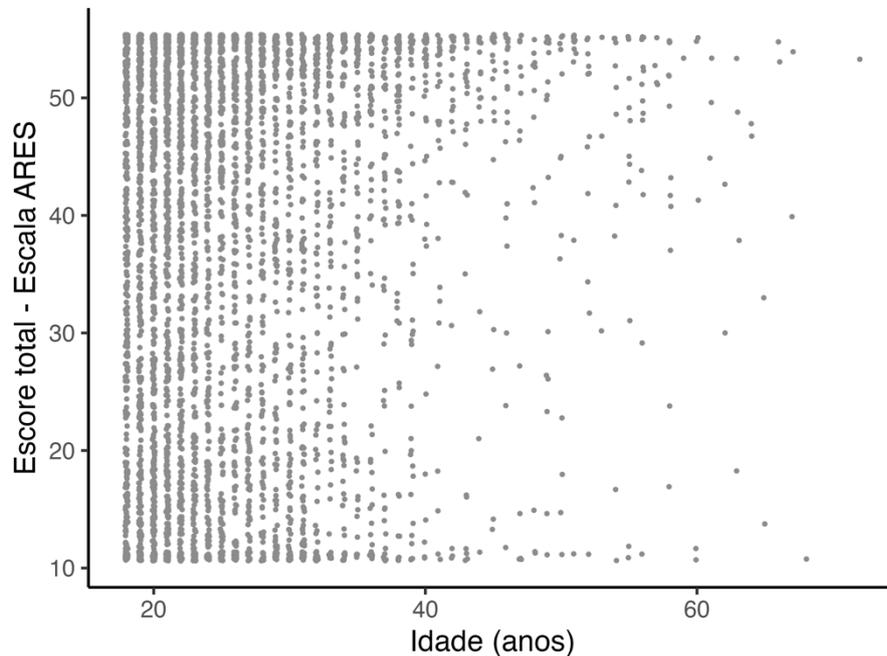
* 2626 pessoas (56,90% da amostra) declararam não fazer psicoterapia.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

5.3 Relação entre espiritualidade e variáveis sociodemográficas

Para avaliar a relação entre atitudes relacionadas à espiritualidade (escore ARES) e a idade dos participantes, foi realizada uma análise de correlação linear. O coeficiente ($\rho = 0,098$; $p < 0,001$) indica uma correlação desprezível entre a idade (em anos) e o escore ARES (Figura 1).

Figura 1 — Gráfico de dispersão para a relação entre idade (anos) e o escore total na escala ARES. Correlação de Spearman. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Com relação ao gênero, o teste Kruskal-Wallis, seguido do post-hoc de Dunn-Bonferroni, indicou que os respondentes do gênero feminino tendem a apresentar escores de ARES superiores aos dos respondentes do gênero masculino ou não-

binários ($X^2_{(2)} = 231,16$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,050$). Esses dados estão representados na Tabela 5 e Figura 2.

Tabela 5 — Estatística descritiva do escore ARES por segmento sociodemográfico. N = 4615

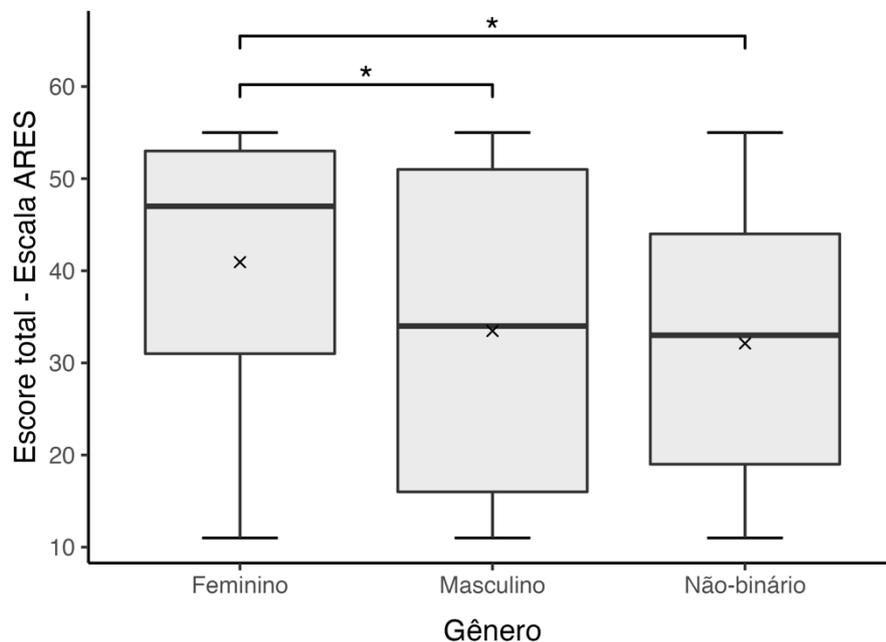
Variável	Média (DP)	Mediana (Q1 - Q3)	Mínimo - Máximo
Identidade de gênero			
Feminino	40,94 (14,42)	47 (31 - 53)	(11 - 55)
Masculino	33,47 (16,57)	34 (16 - 51)	(11 - 55)
Não-binário	32,11 (14,24)	33 (19 - 44)	(11 - 55)
Cor/ raça			
Branca	37,00 (16,04)	42 (21 - 52)	(11 - 55)
Parda	39,15 (15,35)	44 (26 - 53)	(11 - 55)
Preta	40,28 (14,96)	47 (31 - 53)	(11 - 55)
Amarela	34,31 (15,12)	35 (19 - 49)	(11 - 55)
Indígena	46,89 (7,27)	48 (48 - 51)	(32 - 55)
Estado civil			
Solteiro	36,91 (15,80)	41 (21 - 52)	(11 - 55)
Casado	41,72 (15,50)	50 (31 - 54)	(11 - 55)
Separado	40,58 (15,93)	47 (30 - 54)	(11 - 55)
Viúvo	53,25 (1,71)	54 (52 - 54)	(51 - 55)
Outro	34,21 (15,83)	35 (18 - 49)	(11 - 55)
Renda mensal familiar			
1,00 a 500,00	37,25 (16,21)	43 (24 - 52)	(11 - 55)
501,00 a 1.000,00	38,60 (15,61)	44 (24 - 53)	(11 - 55)
1.001,00 a 2.000,00	38,71 (15,50)	44 (24 - 53)	(11 - 55)
2.001,00 a 3.000,00	37,64 (15,21)	42 (24 - 52)	(11 - 55)
3.001,00 a 5.000,00	38,65 (15,63)	45 (24 - 53)	(11 - 55)
5.001,00 a 10.000,00	37,34 (16,19)	43 (20 - 53)	(11 - 55)
10.001,00 a 20.000,00	36,25 (16,01)	40 (20 - 52)	(11 - 55)
20.001,00 a 100.000	34,14 (16,48)	35 (17 - 51)	(11 - 55)
100.001 ou mais	36,14 (14,70)	44 (24 - 45)	(15 - 55)
Área de concentração do curso			

Biológicas	40,26 (15,14)	46 (28 - 53)	(11 - 55)
Exatas	34,42 (16,51)	36 (18 - 51)	(11 - 55)
Humanas	38,02 (15,40)	42 (24 - 52)	(11 - 55)

ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, DP = desvio-padrão, Q1 = primeiro quartil, Q3 = terceiro quartil.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

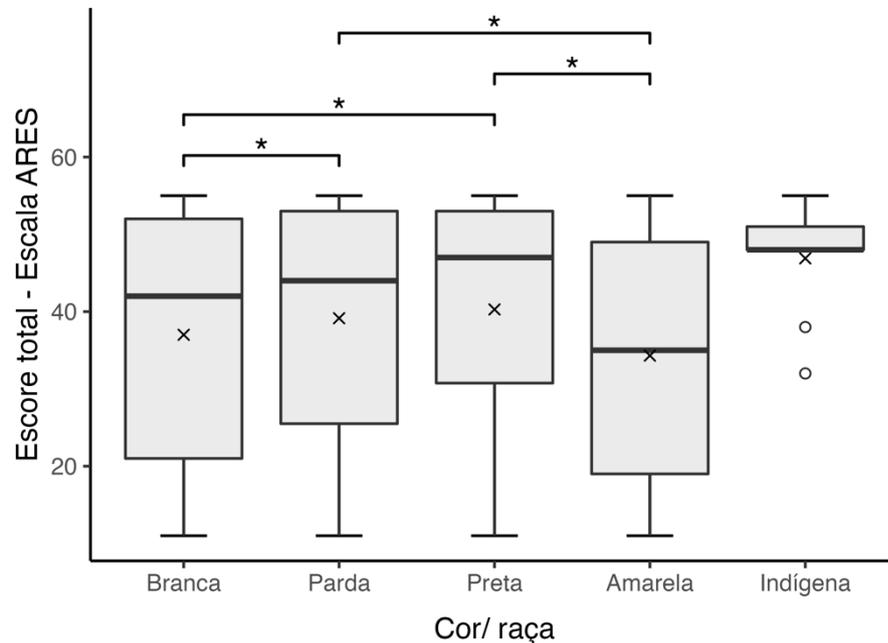
Figura 2 — Boxplot dos escores de ARES por gênero. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

O teste Kruskal-Wallis também indicou que os escores ARES variam de acordo com a cor/ raça dos respondentes ($X^2_{(4)} = 31,54$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,006$). Os respondentes das cores/ raças preta e parda apresentaram escores ARES superiores aos dos respondentes brancos e amarelos. Vale destacar que o tamanho de efeito ($\eta^2_{[H]}$) detectado, inferior a 0,01, pode ser classificado como desprezível. Esses dados estão resumidos na Tabela 6 e Figura 3.

Figura 3 — Boxplot dos escores de ARES por cor/raça. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N = 4615



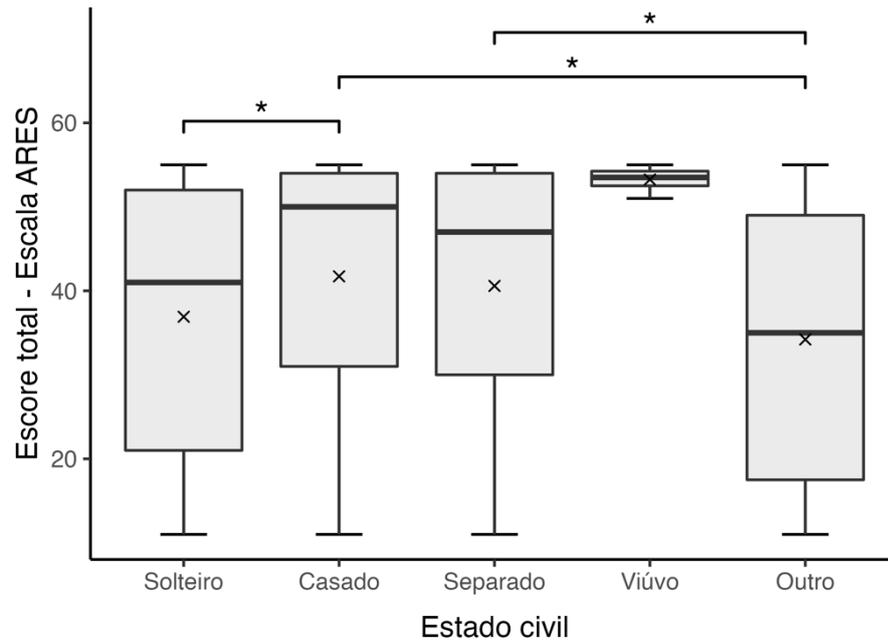
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Detectou-se também diferenças nos escores ARES de acordo com o estado civil ($X^2_{(4)} = 72,07$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,015$), a renda familiar ($X^2_{(8)} = 23,47$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,003$) e a área de concentração do curso ($X^2_{(2)} = 86,70$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,018$) do respondente (Tabela 5).

Os respondentes casados apresentam escores ARES superiores aos dos indivíduos solteiros ou classificados na categoria “outros”. Os respondentes separados também apresentaram escores ARES superiores aos dos classificados como “outros” (Figura 4). Com relação à renda familiar, os respondentes com renda entre R\$ 20.001,00 e R\$ 100.000,00 apresentaram escores de ARES inferiores aos dos respondentes das faixas de renda de R\$ 1.001,00 a R\$ 2.000,00 e de R\$ 3.001,00 a R\$ 5.000,00 (Figura 5). Vale ressaltar que o tamanho de efeito $\eta^2_{[H]}$ obtido para a renda pode ser classificado como desprezível. Já quanto à área de concentração do curso, respondentes de exatas apresentaram escores inferiores aos respondentes de humanas e biológicas. Os respondentes de biológicas apresentaram escores superiores aos de humanas (Figura 6). Os respondentes matriculados na pós-

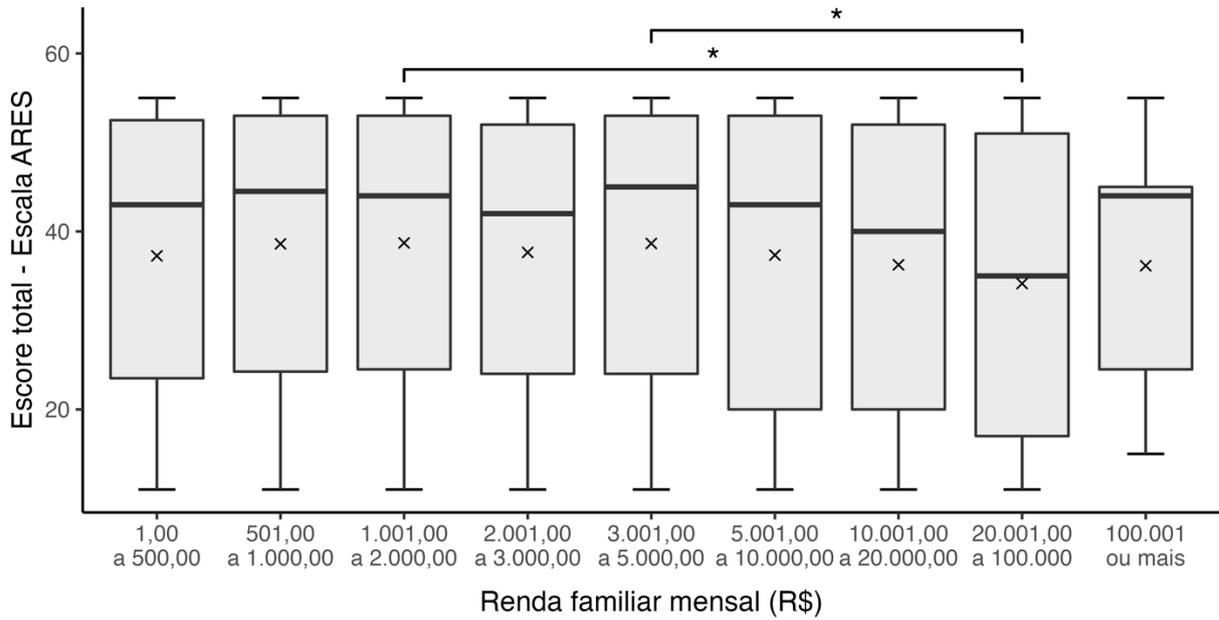
graduação apresentam escores ARES superiores aos daqueles matriculados na graduação (Figura 7).

Figura 4 — Boxplot dos escores de ARES por estado civil. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N = 4615



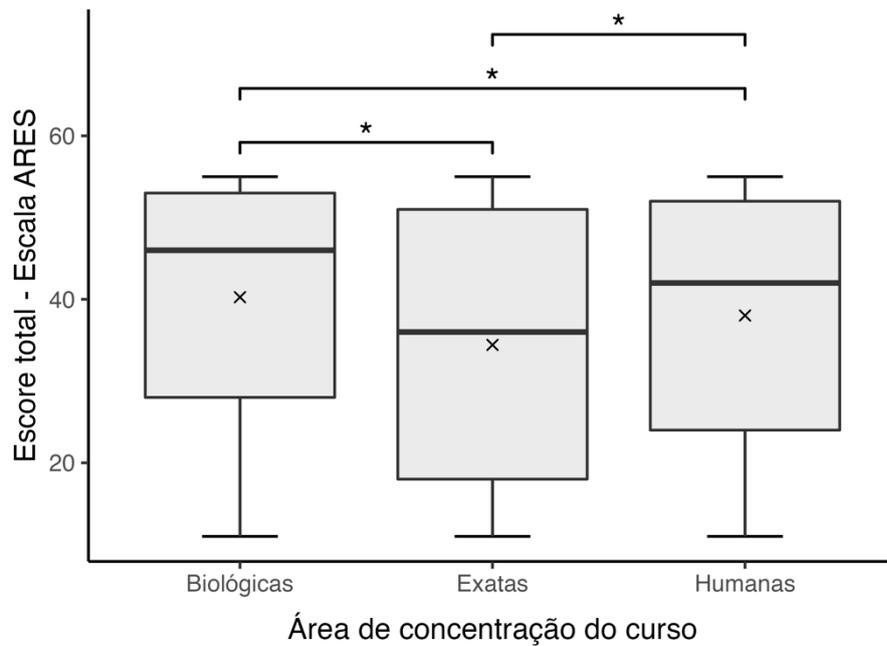
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 5 — Boxplot dos escores de ARES por renda familiar mensal (R\$). O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N = 4



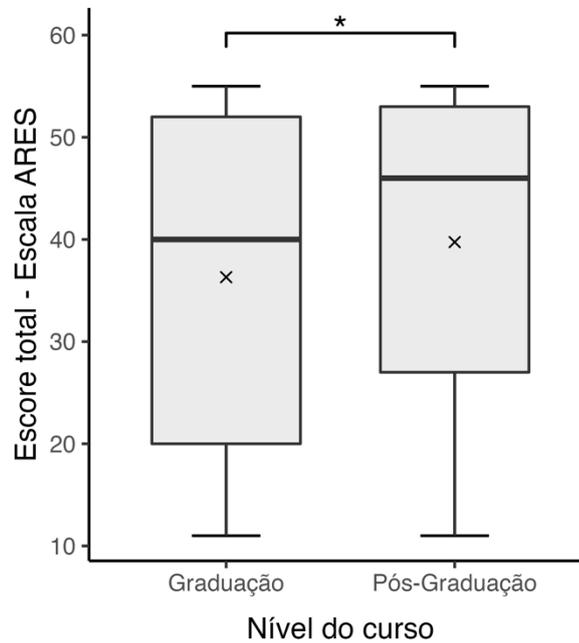
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 6 — Boxplot dos escores de ARES por área de concentração do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Figura 7 — Boxplot dos escores de ARES por nível do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N = 4615

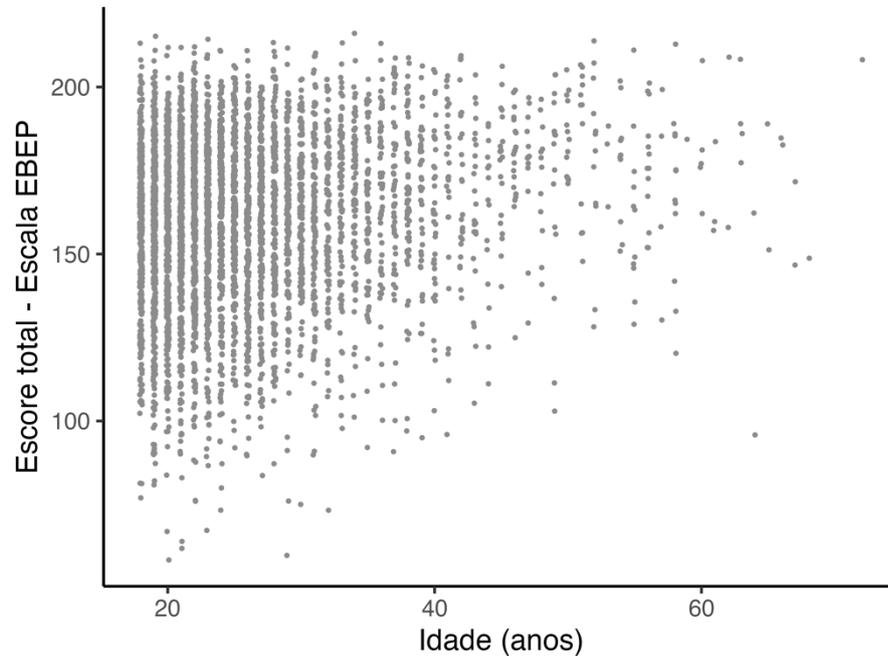


Fonte: Elaborado pela autora (2022).

5.4 Relação entre bem-estar psicológico e variáveis sociodemográficas

Para avaliar a relação entre bem-estar psicológico (escore EBEP) e a idade dos participantes, foi realizada uma análise de correlação linear. O coeficiente ($\rho = 0,133$; $p < 0,001$) indica uma correlação desprezível entre a idade (em anos) e o escore EBEP (Figura 8).

Figura 8 — Gráfico de dispersão para a relação entre idade (anos) e o escore total na escala EBEP. Correlação de Spearman. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 4615



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Com relação ao gênero, o teste Kruskal-Wallis, seguido do post-hoc de Dunn-Bonferroni, indicou que os respondentes não-binários tendem a apresentar escores de EBEP inferiores aos dos respondentes do gênero masculino ou feminino ($X^2_{(2)} = 9,95$; $p = 0,011$; $\eta^2_{[H]} = 0,002$). Apesar da significância estatística, o tamanho de efeito $\eta^2_{[H]}$ sugere que o efeito detectado apresenta uma magnitude desprezível. Esses dados estão representados na Tabela 6 e Figura 9.

Tabela 6 — Estatística descritiva do escore EBEP por segmento sociodemográfico. N = 4615

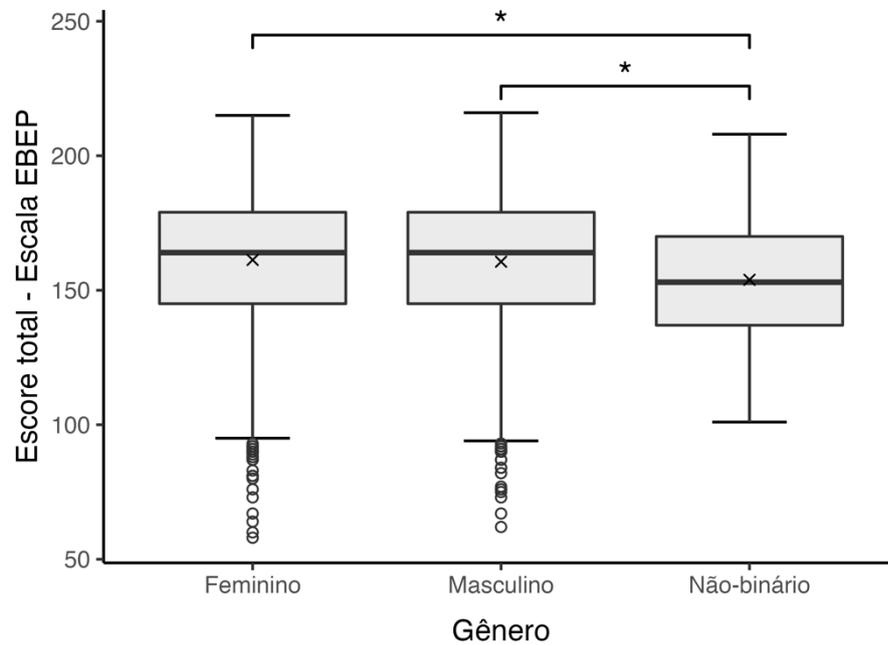
Variável	Média (DP)	Mediana (Q1 - Q3)	Mínimo - Máximo
Identidade de gênero			
Feminino	161,27 (24,93)	164 (145 - 179)	(58 - 215)
Masculino	160,60 (25,02)	164 (145 - 179)	(62 - 216)
Não-binário	153,89 (25,29)	153 (137 - 170)	(101 - 208)
Cor/ raça			
Branca	161,22 (24,95)	164 (146 - 179)	(58 - 216)
Parda	160,30 (24,26)	163 (144 - 177)	(80 - 211)

Preta	160,80 (26,04)	164 (146 - 181)	(73 - 213)
Amarela	156,63 (27,00)	160 (139 - 177)	(64 - 206)
Indígena	176,67 (15,66)	179 (164 - 187)	(155 - 200)
Estado civil			
Solteiro	159,36 (25,00)	163 (144 - 178)	(58 - 216)
Casado	169,05 (23,20)	171 (155 - 186)	(73 - 214)
Separado	170,37 (27,88)	175 (154 - 191)	(91 - 213)
Viúvo	190,00 (9,02)	187 (184 - 192)	(183 - 203)
Outro	163,38 (22,45)	168 (148 - 178)	(96 - 208)
Renda mensal familiar			
1,00 a 500,00	157,64 (22,92)	159 (142 - 174)	(102 - 204)
501,00 a 1.000,00	154,53 (28,44)	157 (140 - 174)	(58 - 207)
1.001,00 a 2.000,00	158,64 (25,91)	162 (140 - 178)	(75 - 211)
2.001,00 a 3.000,00	158,94 (24,01)	162 (144 - 177)	(67 - 215)
3.001,00 a 5.000,00	161,93 (24,98)	164 (146 - 180)	(60 - 216)
5.001,00 a 10.000,00	161,00 (24,96)	164 (146 - 179)	(64 - 213)
10.001,00 a 20.000,00	162,68 (24,42)	166 (146 - 181)	(62 - 214)
20.001,00 a 100.000	164,54 (24,92)	167 (149 - 181)	(90 - 213)
100.001 ou mais	141,57 (17,44)	148 (130 - 154)	(114 - 162)
Área de concentração do curso			
Biológicas	162,74 (24,23)	166 (148 - 180)	(60 - 214)
Exatas	159,23 (25,14)	162 (143 - 177)	(58 - 215)
Humanas	160,85 (25,28)	164 (145 - 179)	(67 - 216)

DP = desvio-padrão, EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico, Q1 = primeiro quartil, Q3 = terceiro quartil.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

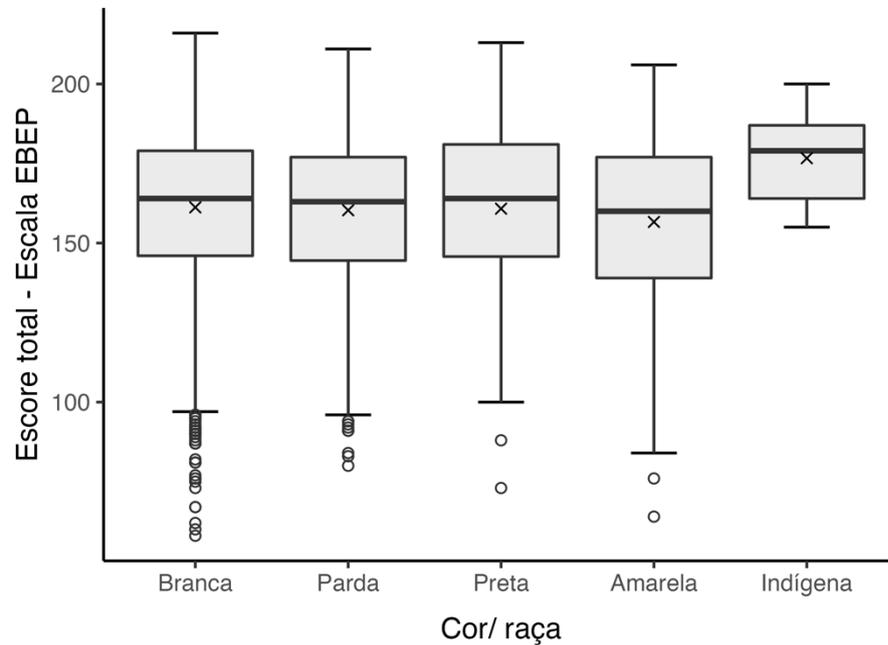
Figura 9 — Boxplot dos escores de EBEP por gênero. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

O teste Kruskal-Wallis indicou que os escores EBEP variam de acordo com a cor/ raça dos respondentes ($X^2_{(4)} = 9,90$; $p = 0,042$; $\eta^2_{[H]} = 0,001$). No entanto, o post-hoc de Dunn com correção de Bonferroni para múltiplas comparações não indicou diferença entre os grupos. De fato, apesar da significância estatística detectada, o tamanho de efeito $\eta^2_{[H]}$ indica que o efeito detectado apresenta uma magnitude desprezível. Esses dados estão resumidos na Tabela 6 e Figura 10.

Figura 10 — Boxplot dos escores de EBEP por cor/raça. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 4615

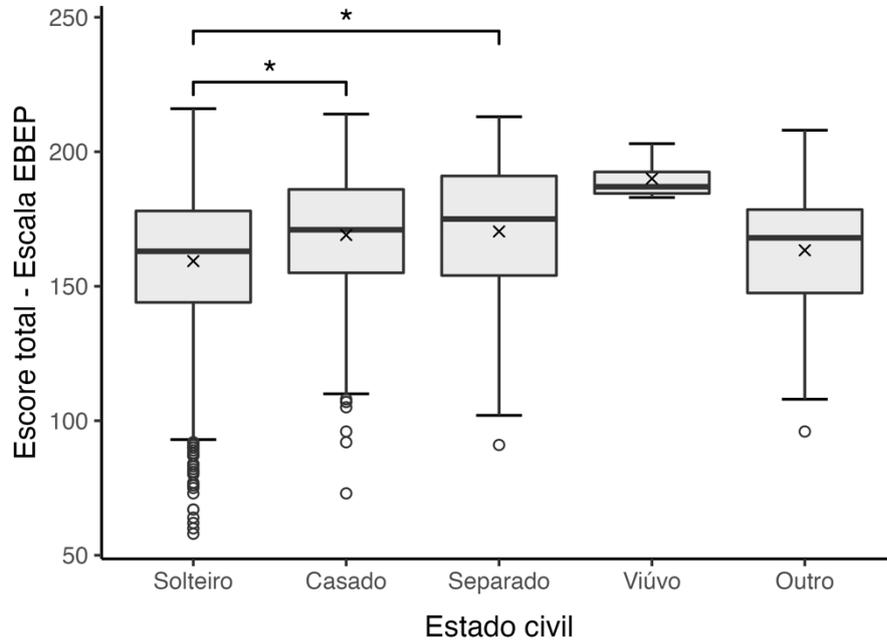


Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Detectou-se também diferenças nos escores EBEP de acordo com o estado civil ($X^2_{(4)} = 9,21$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,019$), a renda familiar ($X^2_{(8)} = 33,23$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,006$) e a área de concentração do curso ($X^2_{(2)} = 12,44$; $p = 0,002$; $\eta^2_{[H]} = 0,002$) do respondente (Tabela 6).

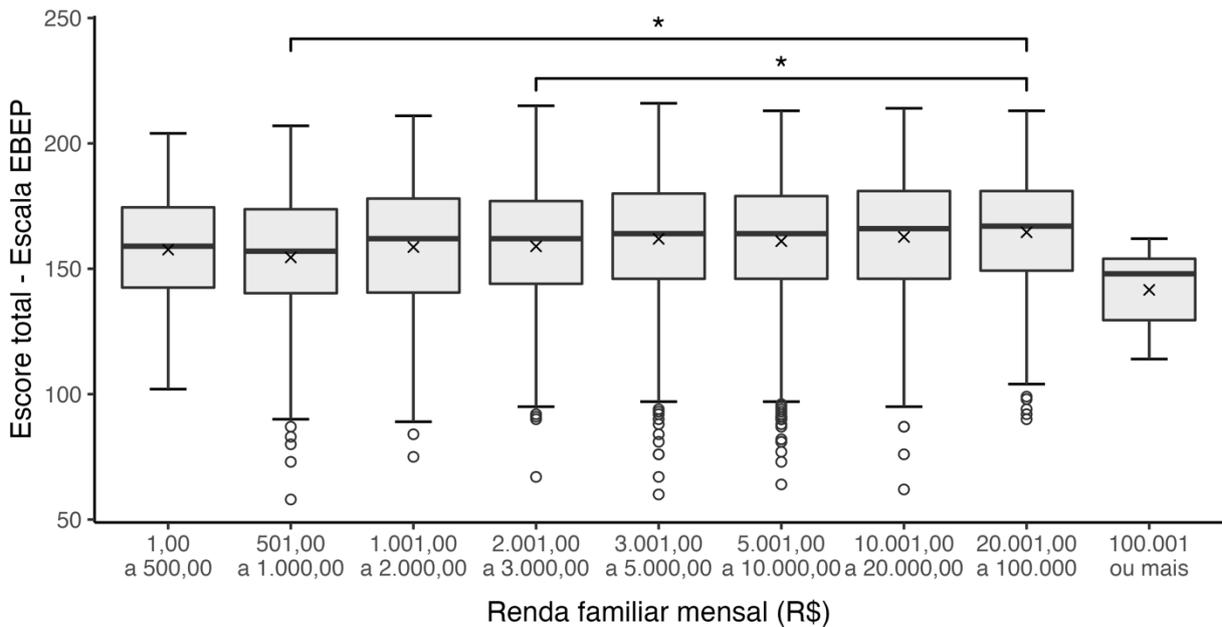
Os respondentes solteiros apresentam escores EBEP inferiores aos dos indivíduos casados ou separados (Figura 11). Com relação à renda familiar, os respondentes com renda entre R\$ 20.001,00 e R\$ 100.000,00 apresentaram escores de EBEP superiores aos dos respondentes das faixas de renda de R\$ 501,00 a R\$ 1.000,00 e de R\$ 2.001,00 a R\$ 3.000,00 (Figura 12). Já quanto à área de concentração do curso, respondentes de exatas apresentaram escores EBEP inferiores aos respondentes de biológicas (Figura 13). Os respondentes matriculados na pós-graduação apresentam escores EBEP superiores aos daqueles matriculados na graduação (Figura 14). Vale destacar que os tamanhos de efeito ($\eta^2_{[H]}$) para as variáveis renda familiar e área de concentração do curso podem ser classificados como desprezíveis.

Figura 11 — Boxplot dos escores de EBEP por estado civil. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 4615



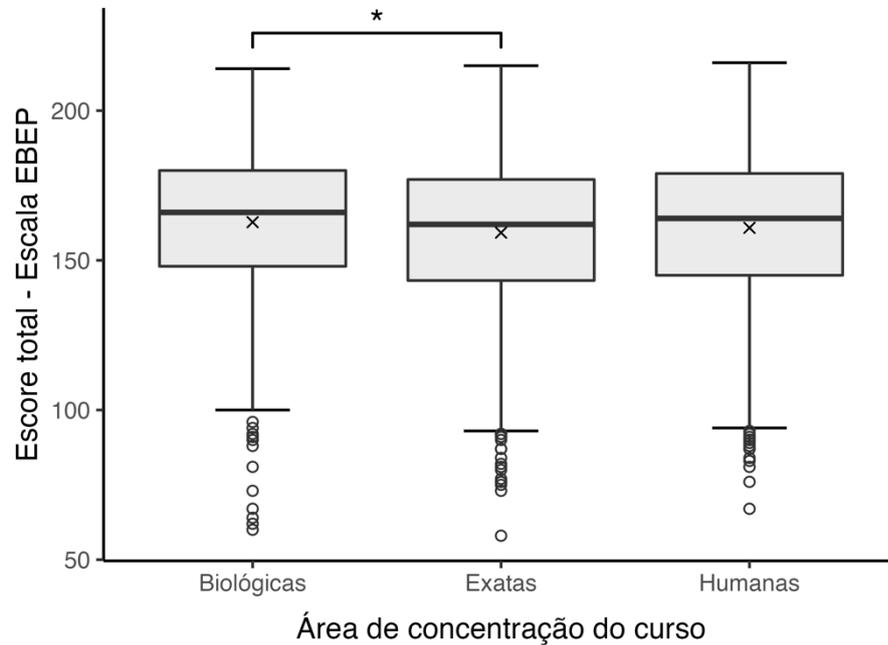
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 12 — Boxplot dos escores de EBEP por renda familiar mensal (R\$). O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 4615.



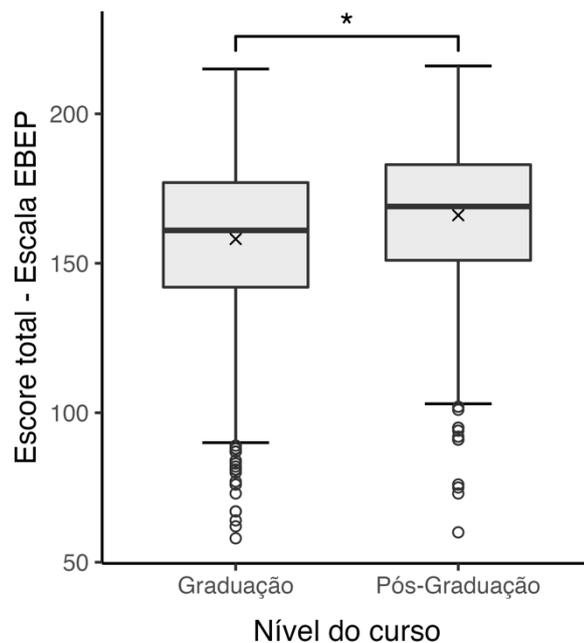
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 13 — Boxplot dos escores de EBEP por área de concentração do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 14 - Boxplot dos escores de EBEP por nível do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 4615.

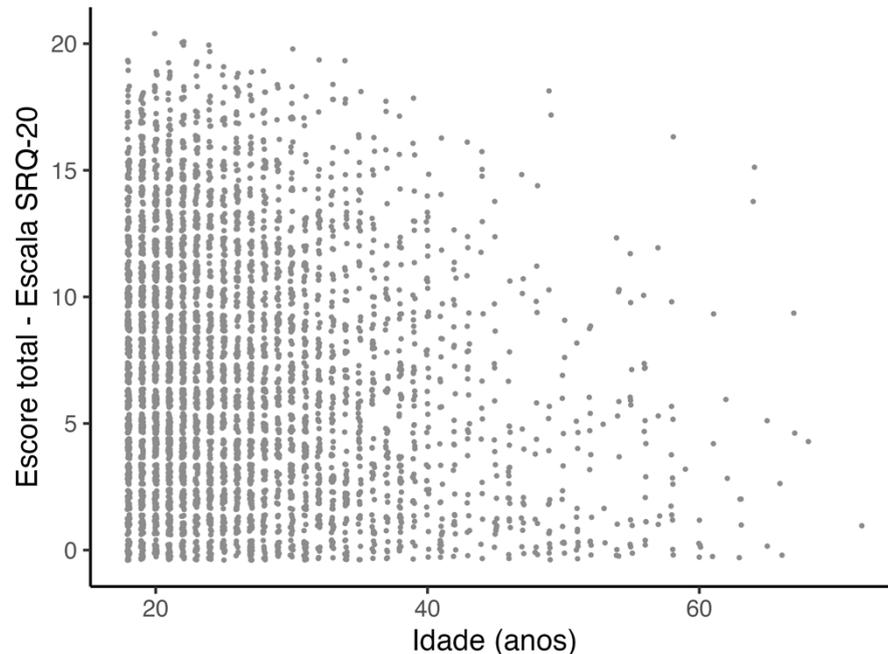


Fonte: Elaborado pela autora (2022).

5.5 Relação entre sofrimento mental e variáveis sociodemográficas

Para avaliar a relação entre sofrimento mental (escore total da escala SRQ-20) e a idade dos participantes, foi realizada uma análise de correlação linear. O coeficiente ($\rho = -0,118$; $p < 0,001$) indica uma correlação desprezível entre a idade (em anos) e o escore SRQ-20 (Figura 15).

Figura 15 — Gráfico de dispersão para a relação entre idade (anos) e o escore total na escala SRQ-20. Correlação de Spearman. SRQ-20 = Self Report Questionnaire. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Com relação ao gênero, o teste Kruskal-Wallis, seguido do post-hoc de Dunn-Bonferroni, indicou que os respondentes não-binários tendem a apresentar escores de SRQ-20 superiores aos dos respondentes do gênero masculino ou feminino, e que as respondentes do gênero feminino apresentam escores inferiores aos do gênero masculino ($X^2_{(2)} = 233,86$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,050$). Esses dados estão representados na Tabela 7 e Figura 16.

Tabela 7 — Estatística descritiva do escore SRQ-20 por segmento sociodemográfico. N = 4615

Variável	Média (DP)	Mediana (Q1 - Q3)	Mínimo - Máximo
Identidade de gênero			
Feminino	7,80 (4,80)	7 (4 - 11)	(0 - 20)

Masculino	5,74 (4,49)	5 (2 - 9)	(0 - 20)
Não-binário	9,12 (4,62)	9 (6 - 13)	(0 - 19)
Cor/ raça			
Branca	6,78 (4,72)	6 (3 - 10)	(0 - 20)
Parda	7,24 (4,87)	7 (3 - 11)	(0 - 20)
Preta	7,31 (5,14)	7 (3 - 11)	(0 - 19)
Amarela	7,24 (4,79)	7 (3 - 10)	(0 - 20)
Indígena	6,44 (5,96)	5 (1 - 12)	(0 - 14)
Estado civil			
Solteiro	7,15 (4,77)	6 (3 - 11)	(0 - 20)
Casado	5,44 (4,61)	5 (1 - 8)	(0 - 18)
Separado	5,65 (4,80)	5 (1 - 9)	(0 - 18)
Viúvo	2,75 (1,71)	2 (2 - 4)	(1 - 5)
Outro	7,19 (4,66)	6 (4 - 11)	(0 - 18)
Renda mensal familiar			
1,00 a 500,00	8,80 (5,04)	9 (5 - 13)	(0 - 19)
501,00 a 1.000,00	8,43 (5,63)	7 (4 - 13)	(0 - 20)
1.001,00 a 2.000,00	7,85 (4,94)	8 (4 - 12)	(0 - 20)
2.001,00 a 3.000,00	7,69 (5,00)	7 (4 - 11)	(0 - 19)
3.001,00 a 5.000,00	6,81 (4,69)	6 (3 - 10)	(0 - 20)
5.001,00 a 10.000,00	6,68 (4,64)	6 (3 - 10)	(0 - 20)
10.001,00 a 20.000,00	6,14 (4,41)	6 (2 - 9)	(0 - 18)
20.001,00 a 100.000	5,49 (4,38)	5 (2 - 8)	(0 - 18)
100.001 ou mais	9,29 (5,31)	11 (5 - 14)	(2 - 15)
Área de concentração do curso			
Biológicas	7,01 (4,69)	6 (3 - 10)	(0 - 19)
Exatas	6,70 (4,75)	6 (3 - 10)	(0 - 20)
Humanas	7,02 (4,86)	6 (3 - 10)	(0 - 20)
Nível do curso			
Graduação	7,24 (4,84)	7 (3 - 11)	(0 - 20)

Pós-Graduação

6,30 (4,61)

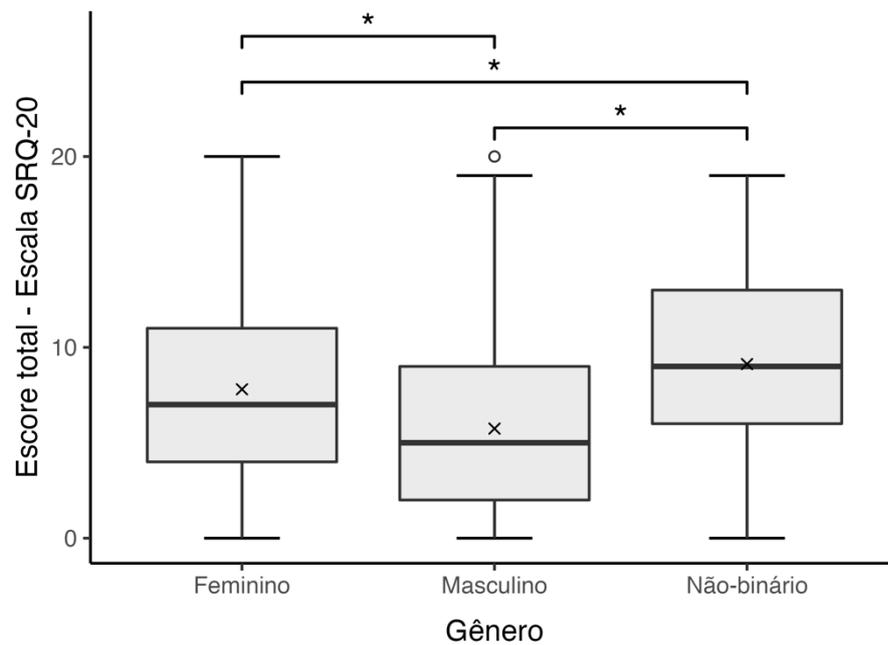
6 (2 - 9)

(0 - 20)

DP = desvio-padrão, Q1 = primeiro quartil, Q3 = terceiro quartil, SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

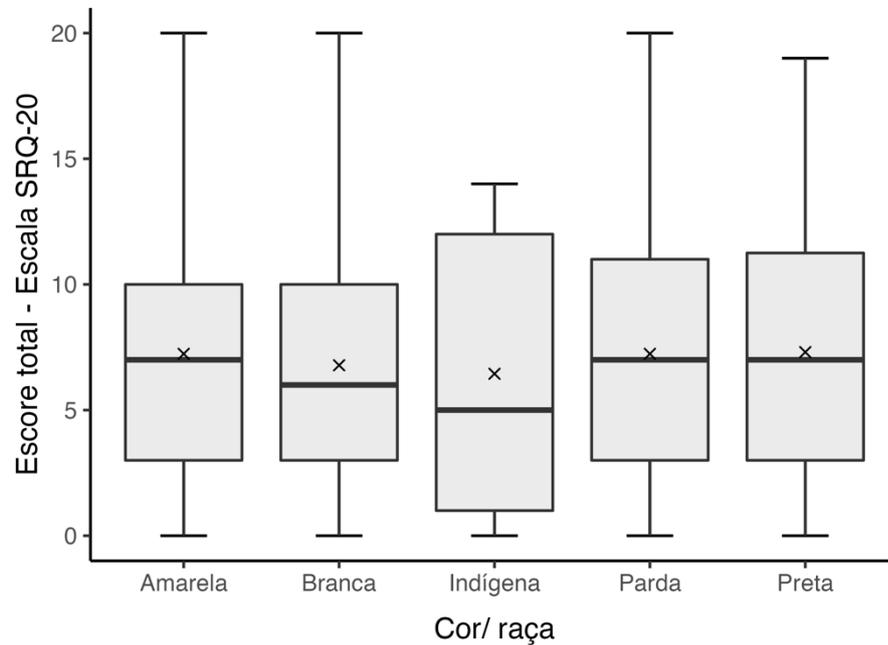
Figura 16 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por gênero. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

O teste Kruskal-Wallis indicou que os escores SRQ-20 não diferem estatisticamente de acordo com a cor/ raça dos respondentes ($X^2_{(4)} = 8,26$; $p = 0,082$; $\eta^2_{[H]} = 0,001$). Esses dados estão resumidos na Tabela 6 e Figura 17.

Figura 17 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por cor/ raça. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. SRQ-20 = Self Report Questionnaire. N = 4615

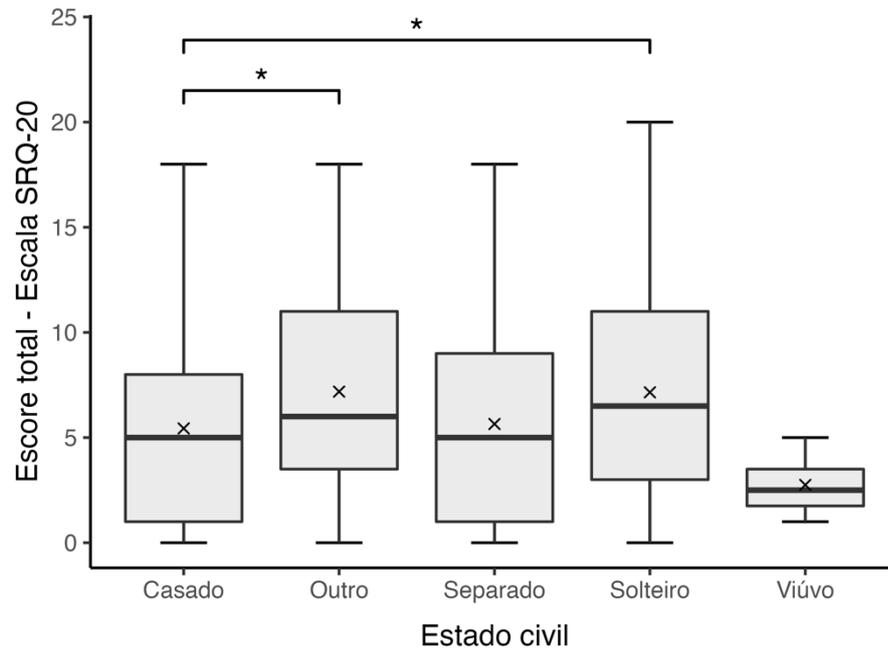


Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Detectou-se também diferenças nos escores SRQ-20 de acordo com o estado civil ($X^2_{(4)} = 79,0$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,016$), a renda familiar ($X^2_{(8)} = 98,6$; $p < 0,001$; $\eta^2_{[H]} = 0,020$), o nível do curso ($W = 2673219$; $p < 0,001$; $r = 0,093$), mas não de acordo com a área de concentração do curso ($X^2_{(2)} = 4,64$; $p = 0,098$; $\eta^2_{[H]} = 0,001$) do respondente (Tabela 7).

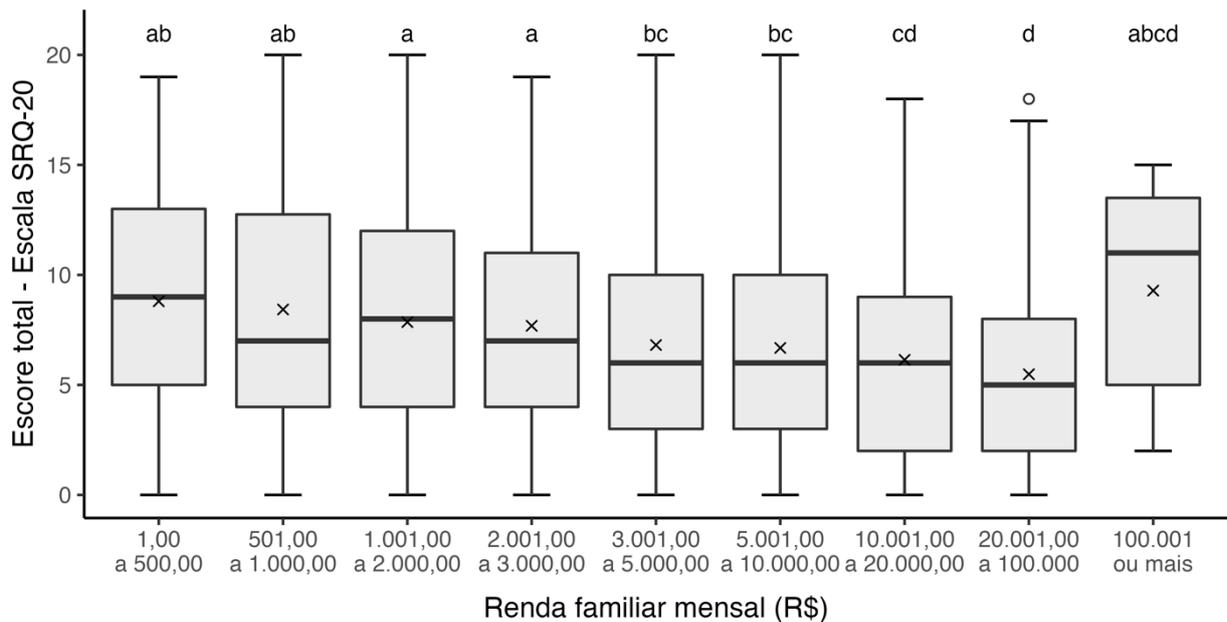
Os respondentes solteiros e com estado civil classificado como “outros” apresentam escores SRQ-20 superiores aos dos indivíduos casados (Figura 18). Com relação à renda familiar, a Figura 19 resume das diferenças detectadas entre os grupos. Os respondentes matriculados na pós-graduação apresentam escores SRQ-20 inferiores aos daqueles matriculados na graduação (Figura 21). Já quanto à área de concentração do curso, não foram detectadas diferenças nos escores SRQ-20 (Figura 20).

Figura 18 — 'Boxplot dos escores de SRQ-20 por estado civil. O "x" indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. SRQ-20 = Self Report Questionnaire. N = 4615



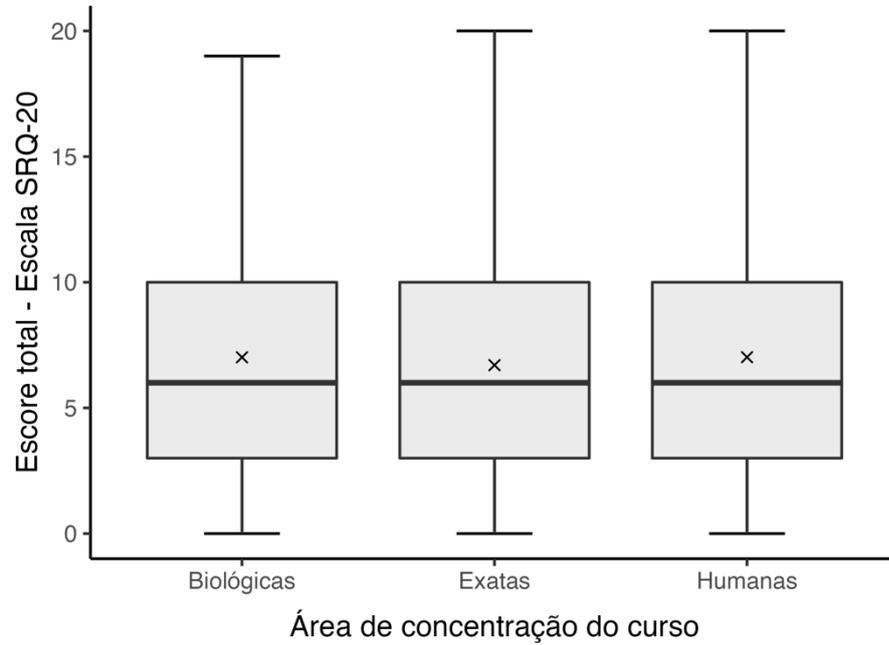
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 19 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por renda familiar mensal (R\$). O "x" indica a média dos escores para cada grupo. Letras distintas indicam faixas de renda cujos escores diferem estatisticamente entre si ($p < 0,05$). Teste de Kruskal-Wallis seguido do pos post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. SRQ-20 = Self Report Questionnaire. N = 4615



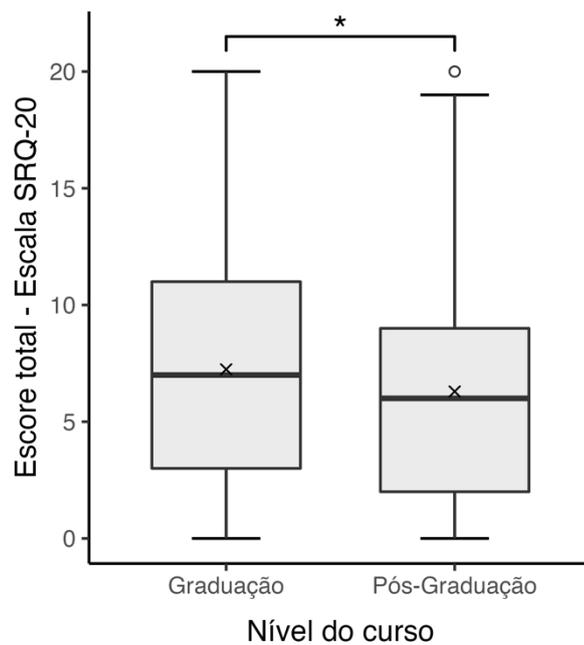
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 20 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por área de concentração do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Kruskal-Wallis seguido do post-hoc Dunn-Bonferroni. * para $p < 0,05$. SRQ-20 = Self Report Questionnaire. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 21 — Boxplot dos escores de SRQ-20 por nível do curso. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. SRQ-20 = Self Report Questionnaire. N = 4615



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

5.6 Relação entre espiritualidade, bem-estar psicológico e sofrimento mental

Para avaliar o efeito das atitudes relacionadas à espiritualidade (escore ARES) sobre o bem-estar psicológico (escore EBEP), controlado para possíveis variáveis confundidoras (gênero, cor/ raça, estado civil, faixas de renda e área de concentração do curso), utilizou-se um modelo de regressão linear múltipla. O escore total da escala ARES é um preditor estatisticamente significativo ($B = 0,285$; $p < 0,001$) do escore total EBEP. A magnitude desse efeito é pequena ($f^2 = 0,037$). Os resultados estão resumidos na Tabela 8.

Tabela 8 — Regressão linear múltipla com o escore total da escala EBEP como variável dependente.
N = 4615.

Variável	B	B Padronizado	p	f ² [IC 95%]
Intercepto	137,216	-----	< 0,001	-----
Escore total - ARES	0,285	0,181	< 0,001	0,037 [0,027; 0,049]
Gênero (Referência: Feminino)				0,002 [0,000; 0,005]
Masculino	1,873	0,037	0,015	-----
Não-binário	-3,104	-0,016	0,259	-----
Estado civil (Referência: Solteiro)				0,015 [0,008; 0,023]
Casado	3,876	0,051	< 0,001	-----
Separado	4,983	0,024	0,116	-----
Viúvo	15,568	0,018	0,205	-----
Outro	2,494	0,017	0,250	-----
Idade (anos)	0,297	0,097	< 0,001	0,006 [0,002; 0,011]
Renda Familiar	1,004	0,063	< 0,001	0,004 [0,001; 0,008]
Área do curso (Referência: Biológicas)				0,001 [0,000; 0,004]
Exatas	-1,938	-0,036	0,047	-----
Humanas	-2,206	-0,043	0,013	-----

R² ajustado = 0,061. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico, f² = f² de Cohen, IC = Intervalo de Confiança.

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Para avaliar o efeito das atitudes relacionadas à espiritualidade (escore ARES) sobre o escore SRQ-20, controlado para possíveis variáveis confundidoras (gênero,

cor/ raça, estado civil, faixas de renda e área de concentração do curso), utilizou-se um modelo de regressão linear múltipla. O escore total da escala ARES é um preditor estatisticamente significativo ($B = -0,033$; $p < 0,001$) do escore SRQ-20. A magnitude desse efeito é pequena ($f^2 = 0,062$). O coeficiente negativo indica que quanto maior a pontuação do participante em ARES, menor tende a ser a sua pontuação no escore SRQ-20. Esses resultados estão resumidos na Tabela 9.

Tabela 9 — Regressão linear múltipla com o escore SRQ-20 como variável dependente. N = 4615

Variável	B		p	f ² [IC 95%]
	B	Padronizado		
Intercepto	12,887	-----	< 0,001	-----
Escore total - ARES	-0,033	0,181	< 0,001	0,005 [0,001; 0,009]
Gênero (Referência: Feminino)				0,062 [0,048; 0,077]
Masculino	-2,308	0,037	< 0,001	-----
Não-binário	0,731	-0,016	0,156	-----
Estado civil (Referência: Solteiro)				0,014 [0,008; 0,022]
Casado	-0,477	0,051	0,052	-----
Separado	-0,484	0,024	0,415	-----
Viúvo	-2,213	0,018	0,336	-----
Outro	0,349	0,017	0,391	-----
Idade (anos)	-0,067	0,097	< 0,001	0,008 [0,004; 0,014]
Renda Familiar	-0,401	0,063	< 0,001	0,017 [0,010; 0,025]
Área do curso (Referência: Biológicas)				0,001 [0,000; 0,003]
Exatas	0,192	-0,036	0,294	-----
Humanas	0,329	-0,043	0,049	-----

R² ajustado = 0,102. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico, f² = f² de Cohen, IC = Intervalo de Confiança.

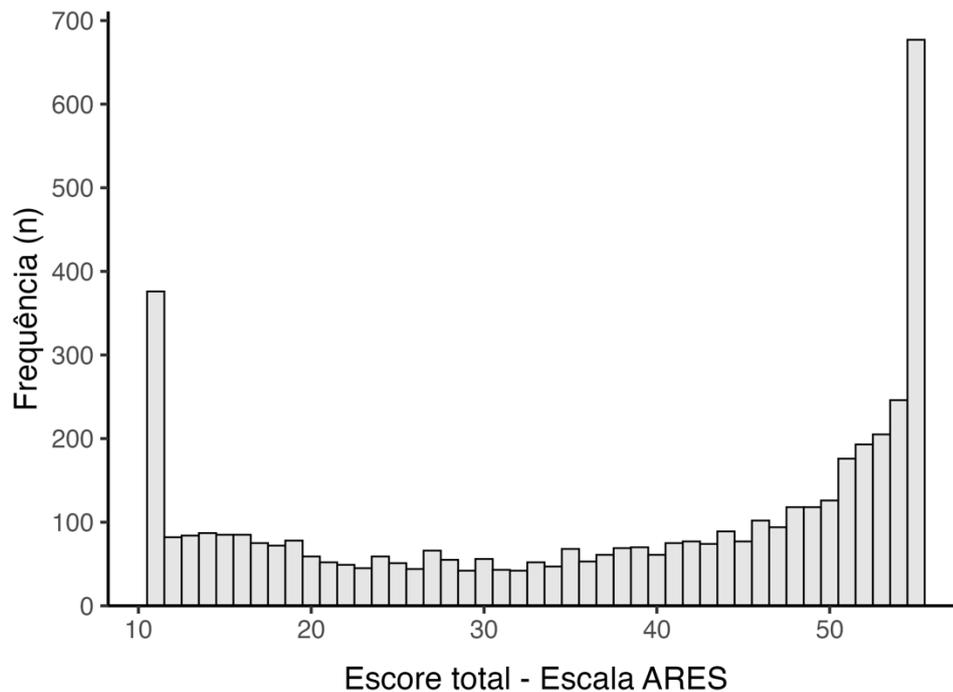
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

5.7 Perfil dos respondentes com escores extremos de espiritualidade

A Figura 22 mostra a distribuição dos escores totais de ARES na amostra. É possível observar que há dois picos nessa distribuição, situados nos escores mínimo ($n = 376$) e máximo ($n = 677$). A Tabela 10 mostra o perfil de respostas ao questionário do Anexo 1, dadas pelos indivíduos que apresentaram pontuação mínima e máxima

na escala ARES. As respostas dadas pelos respondentes com pontuação máxima e mínima na escala ARES estão representadas na Figura 23 e na Figura 24, respectivamente.

Figura 22 — Histograma do escore total de ARES. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. N = 4615.



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

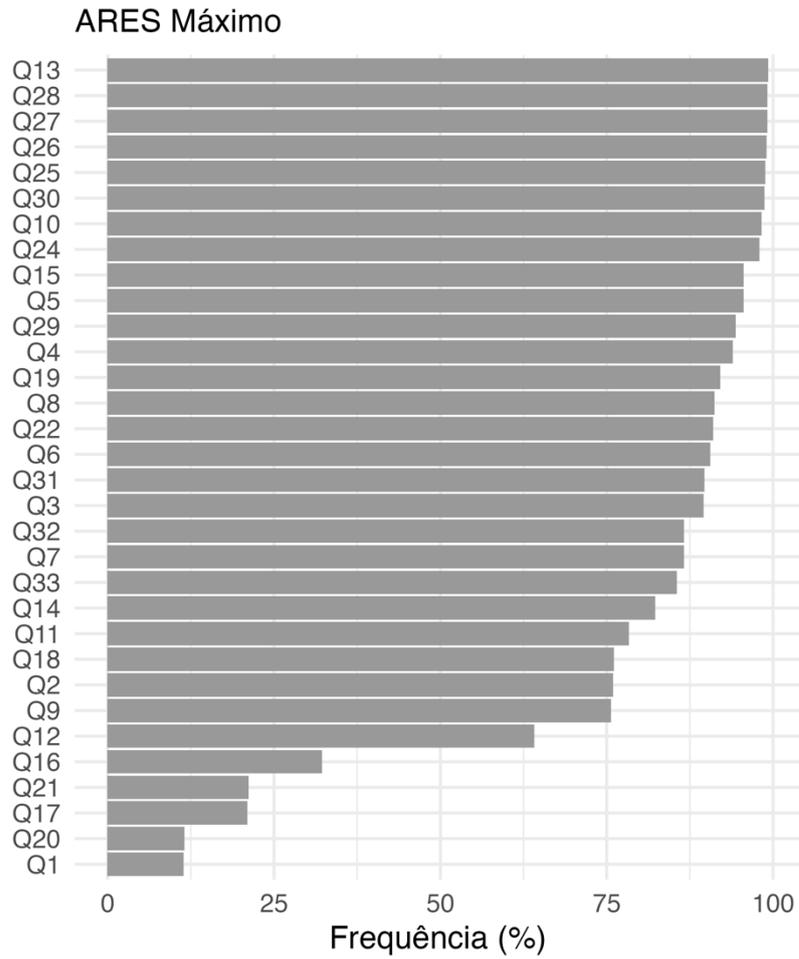
Tabela 10 — Frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes que apresentaram pontuações mínima (11 pontos) ou máxima (55 pontos) na escala ARES (Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade)

Pergunta	Respostas "Sim" (%)	
	ARES Mínimo (n = 376)	ARES Máximo (n = 677)
Para você, espiritualidade e religiosidade são a mesma coisa?	25,18	7,97
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO PROFUNDA COMIGO MESMO.	22,3	82,47
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO PROFUNDA COM OUTRAS PESSOAS (ex: amigos, família, comunidade...)	19,42	91,24
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da EMPATIA.	23,74	94,82
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da COMPAIXÃO.	23,02	95,22
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do SOFRIMENTO.	20,86	92,83

Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da INTROSPECÇÃO.	28,78	91,63
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da CARIDADE.	16,55	93,23
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da CRIATIVIDADE.	15,11	76,49
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO COM DEUS.	5,04	98,01
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da RELAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE.	22,3	84,46
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da MEDITAÇÃO.	5,76	73,31
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da ORAÇÃO.	5,04	99,6
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da ARTE (ex: música, dança, pintura...).	25,18	83,67
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da LEITURA DE TEXTOS RELIGIOSOS.	4,32	96,81
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio de MANTRAS.	0,72	44,62
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do YOGA.	4,32	30,68
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da NATUREZA.	23,74	84,86
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio da PRÁTICA RELIGIOSA.	5,04	94,82
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do uso de SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS (ex: ayahuasca, cannabis, psilocibina...).	10,07	17,53
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio de TERAPIAS HOLÍSTICAS (ex: reiki, apometria, cromoterapia...).	0,72	32,67
Já vivenciei a minha espiritualidade por meio do sentir EMOÇÕES POSITIVAS (perdão, alegria, esperança...).	18,71	95,62
A espiritualidade te auxilia a ressignificar o sofrimento?	12,95	98,41
A espiritualidade te auxilia a encontrar sentido na vida?	13,67	99,2
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de avaliação?	12,23	98,8
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de avaliação?	10,79	99,2
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de discernir?	11,51	99,6
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade intelectual?	10,79	96,41
A sua espiritualidade te auxilia na sua capacidade de atribuir valor às coisas?	19,42	99,2
Durante a psicoterapia, você se sente confortável para falar sobre espiritualidade?*	74,1	89,64
Você acha relevante abordar a espiritualidade na sua psicoterapia?	28,06	96,81
Você sente que há preconceito e estigma na Universidade ao falar sobre espiritualidade?	37,41	85,66

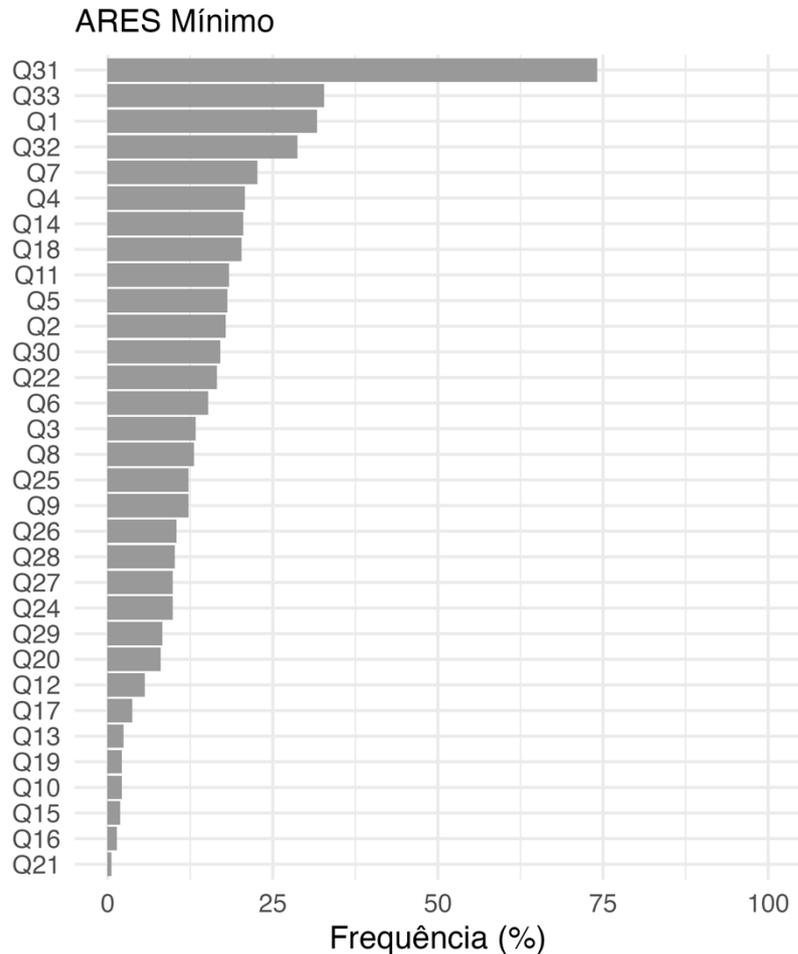
* O cálculo da porcentagem considerou apenas os respondentes que declararam fazer psicoterapia.

Figura 23 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes que apresentaram pontuação máxima (55 pontos) na escala ARES (Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade). N = 677



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

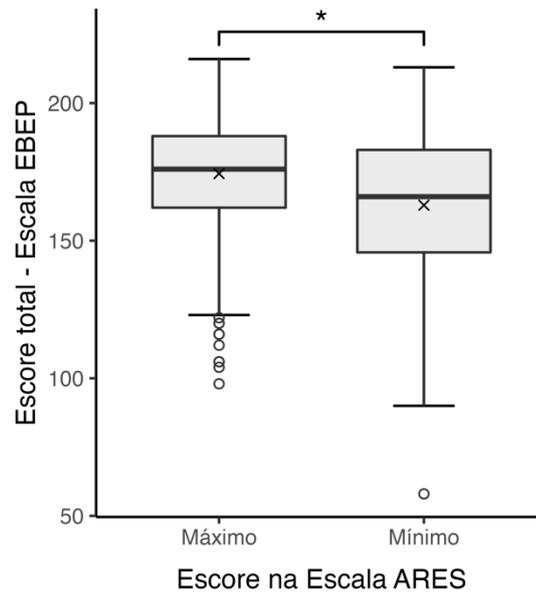
Figura 24 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes que apresentaram pontuação mínima (11 pontos) na escala ARES (Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade). N = 376



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

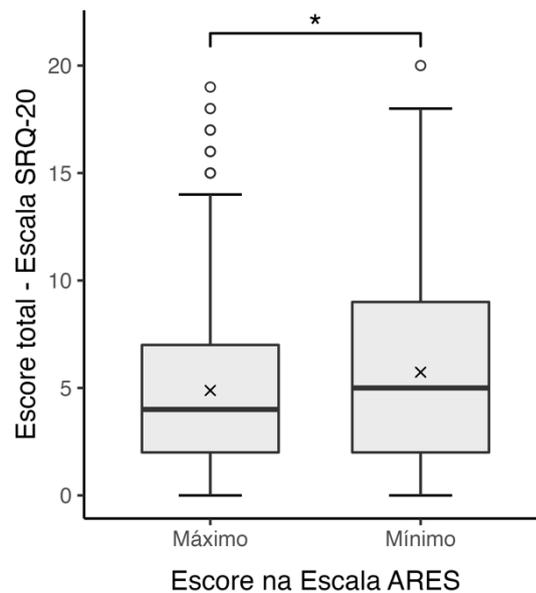
Testes de Mann-Whitney indicaram que os respondentes com pontuações máxima e mínima na escala ARES diferem estatisticamente entre si quanto aos escores nas escalas EBEP ($W = 158748$; $p < 0,001$; $r = 0,205$) e SRQ-20 ($W = 113540$; $p = 0,004$; $r = 0,090$). Os respondentes com pontuação máxima na escala ARES apresentam escores de EBEP superiores (Figura 25) e escores de SRQ-20 inferiores (Figura 25) aos respondentes com pontuação mínima nessa escala. A diferença entre os grupos se mantém quando controlada para variáveis potencialmente confundidoras (Tabela 11 e Tabela 12). No entanto, o tamanho de efeito detectado na regressão linear (f^2) para SRQ-20 pode ser classificado como desprezível.

Figura 25 — Boxplot dos escores de EBEP para os respondentes que apresentaram as pontuações máxima e mínima na escala ARES. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico. N = 1053



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 26 — Boxplot dos escores de SRQ-20 para os respondentes que apresentaram as pontuações máxima e mínima na escala ARES. O “x” indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade. SRQ-20 = Self Report Questionnaire. N = 1053.



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Tabela 11 — Regressão linear múltipla com o escore total da escala EBEP como variável dependente e a pontuação (mínima ou máxima) na escala ARES como variável independente. N = 1053

Variável	B	B Padronizado	p	f ² [IC 95%]
Intercepto	163,093	-----	< 0,001	-----
Escore ARES (Referência: Máximo)				0,061 [0,034; 0,095]
Mínimo	-10,845	-0,227	< 0,001	-----
Gênero (Referência: Feminino)				0,002 [0,000; 0,008]
Masculino	-0,750	-0,016	0,623	-----
Não-binário	-8,951	-0,038	0,209	-----
Estado civil (Referência: Solteiro)				0,014 [0,001; 0,029]
Casado	2,479	0,039	0,276	-----
Separado	8,313	0,052	0,100	-----
Viúvo	0,919	0,001	0,967	-----
Outro	-0,242	-0,002	0,956	-----
Idade (anos)	0,232	0,088	0,017	0,005 [0,000; 0,018]
Renda Familiar	0,730	0,050	0,104	0,002 [0,000; 0,012]
Área do curso (Referência: Biológicas)				0,000 [0,000; 0,004]
Exatas	1,150	0,024	0,536	-----
Humanas	0,949	0,020	0,582	-----

R² ajustado = 0,071. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico, f² = f² de Cohen, IC = Intervalo de Confiança.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Tabela 12 — Regressão linear múltipla com o escore total da escala SRQ-20 como variável dependente e a pontuação (mínima ou máxima) na escala ARES como variável independente. N = 1053

Variável	B		p	f ² [IC 95%]
	B	Padronizado		
Intercepto	8,942	-----	< 0,001	-----
Escore ARES (Referência: Máximo)				0,009 [0,001; 0,024]
Mínimo	1,449	0,159	< 0,001	-----
Gênero (Referência: Feminino)				0,044 [0,021; 0,073]
Masculino	-1,587	-0,182	< 0,001	-----
Não-binário	2,296	0,051	0,089	-----
Estado civil (Referência: Solteiro)				0,012 [0,001; 0,026]
Casado	-0,125	-0,010	0,772	-----
Separado	-1,179	-0,039	0,217	-----
Viúvo	-0,510	-0,004	0,905	-----
Outro	0,275	0,010	0,740	-----
Idade (anos)	-0,058	-0,116	0,002	0,008 [0,001; 0,022]
Renda Familiar	-0,322	-0,116	< 0,001	0,013 [0,003; 0,031]
Área do curso (Referência: Biológicas)				0,004 [0,000; 0,014]
Exatas	-0,623	-0,068	0,076	-----
Humanas	-0,002	0,000	0,995	-----

R² ajustado = 0,079. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*, f² = f² de Cohen, IC = Intervalo de Confiança.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

5.8 Perfil dos respondentes que estão ou não em sofrimento mental, segundo a escala SRQ-20

O teste qui-quadrado indicou associação entre o gênero e estar ou não em sofrimento mental ($X^2(2) = 167,62$; $p < 0,001$; V de Cramer (1) = 0,191). A análise dos resíduos padronizados ajustados mostrou que a prevalência de sofrimento mental é maior em mulheres e pessoas não-binárias do que em homens (Figura 34). Esses dados estão descritos na Tabela 13.

Tabela 13 — Estatística descritiva do sofrimento (classificado de acordo com o escore SRQ-20) por segmento sociodemográfico. N = 4615

Variável	Sofrimento – n (%)	
	Não N = 2388	Sim N = 2227
Identidade de gênero		
Feminino	1097 (43,90)	1402 (56,10)
Masculino	1267 (62,26)	768 (37,74)
Não-binário	24 (29,63)	57 (70,37)
Cor/ raça		
Branca	1740 (53,10)	1537 (46,90)
Parda	414 (48,42)	441 (51,58)
Preta	132 (49,25)	136 (50,75)
Amarela	97 (47,09)	109 (52,91)
Indígena	5 (55,56)	4 (44,44)
Estado civil		
Solteiro	1922 (50,00)	1922 (50,00)
Casado	353 (62,26)	214 (37,74)
Separado	41 (63,08)	24 (36,92)
Viúvo	4 (100,00)	0 (0,00)
Outro	68 (50,37)	67 (49,63)
Renda mensal familiar		
1,00 a 500,00	17 (30,91)	38 (69,09)
501,00 a 1.000,00	55 (43,65)	71 (56,35)
1.001,00 a 2.000,00	230 (43,98)	293 (56,02)
2.001,00 a 3.000,00	330 (46,48)	380 (53,52)
3.001,00 a 5.000,00	519 (52,06)	478 (47,94)
5.001,00 a 10.000,00	640 (53,29)	561 (46,71)
10.001,00 a 20.000,00	410 (57,75)	300 (42,25)
20.001,00 a 100.000	185 (64,69)	101 (35,31)
100.001 ou mais	2 (28,57)	5 (71,43)
Área de concentração do curso		
Biológicas	630 (50,52)	617 (49,48)
Exatas	786 (53,91)	672 (46,09)
Humanas	972 (50,89)	938 (49,11)
Nível do curso		
Graduação	1488 (49,13)	1541 (50,87)
Pós-Graduação	900 (56,75)	686 (43,25)

SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Avaliou-se também a associação entre sofrimento mental (sim ou não) e o escore na escala ARES. O teste de Mann-Whitney mostrou que esses dois grupos diferem estatisticamente quanto ao escore total de ARES ($W = 2927680$; $p < 0,001$; r

= 0,088), com escores mais altos sendo observados no grupo sem sofrimento mental (Figura 27).

O modelo de regressão linear com o escore ARES como variável dependente mostrou que a associação entre o sofrimento e o escore ARES se mantém mesmo quando controlado para possíveis variáveis confundidoras (gênero, cor/ raça, estado civil, faixas de renda e área de concentração do curso) (Tabela 14). No entanto, a magnitude desse efeito pode ser considerada desprezível ($f^2 = 0,003$).

Figura 27 - Boxplot para o escore total na escala ARES, de acordo com o grupo de sofrimento mental (sim ou não). O "x" indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*. N = 4615.

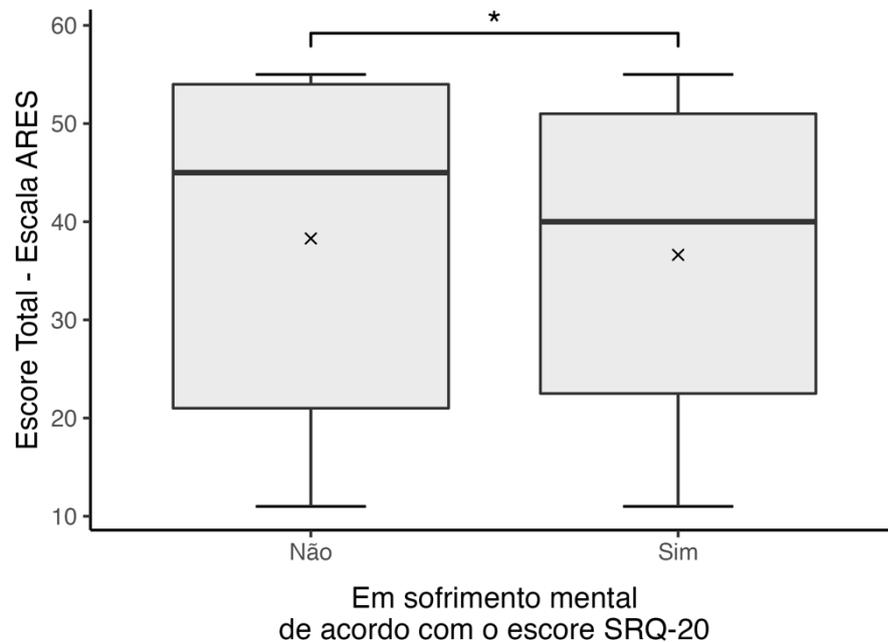


Tabela 14 - Regressão linear múltipla com o escore total da escala ARES como variável dependente e o sofrimento (sim ou não, classificado de acordo com o escore SRQ-20) como variável independente. N = 4615.

Variável	B		p	f ² [IC 95%]
	B	Padronizado		
Intercepto	43,816	-----	< 0,001	-----
Sufrimento (Referência: Não)				0,003 [0,001; 0,007]
Sim	-2,775	-0,087	< 0,001	-----
Gênero (Referência: Feminino)				0,066 [0,052; 0,082]
Masculino	-7,184	-0,225	< 0,001	-----
Não-binário	-7,197	-0,060	< 0,001	-----
Estado civil (Referência: Solteiro)				0,009 [0,004; 0,015]
Casado	2,798	0,058	0,001	-----
Separado	0,043	0,000	0,983	-----
Viúvo	7,545	0,014	0,326	-----
Outro	-4,293	-0,046	0,001	-----
Idade (anos)	0,129	0,067	< 0,001	0,004 [0,001; 0,008]
Renda Familiar	-0,705	-0,069	< 0,001	0,005 [0,002; 0,010]
Área do curso (Referência: Biológicas)				0,005 [0,002; 0,010]
Exatas	-3,089	-0,091	< 0,001	-----
Humanas	-1,560	-0,048	0,005	-----

R² ajustado = 0,085. ARES = Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade, SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*, f² = f² de Cohen, IC = Intervalo de Confiança.

O sofrimento mental (sim ou não) também está associado – como esperado – com o escore na escala EBEP. O teste de Mann-Whitney mostrou que esses dois grupos diferem estatisticamente quanto ao escore total de EBEP, com tamanho de efeito grande ($W = 4383720$; $p < 0,001$; $r = 0,561$), com escores mais altos sendo observados no grupo sem sofrimento mental (Figura 28).

O modelo de regressão linear com o escore EBEP como variável dependente mostrou que a associação entre o sofrimento e o escore EBEP se mantém mesmo quando controlado para possíveis variáveis confundidoras (gênero, cor/ raça, estado civil, faixas de renda e área de concentração do curso) (Tabela 15). O tamanho de efeito, nesse modelo ajustado, segue sendo classificado como grande ($f^2 = 0,434$).

Figura 28 - Boxplot para o escore total na escala EBEP, de acordo com o grupo de sofrimento mental (sim ou não). O "x" indica a média dos escores para cada grupo. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*. N = 4615.

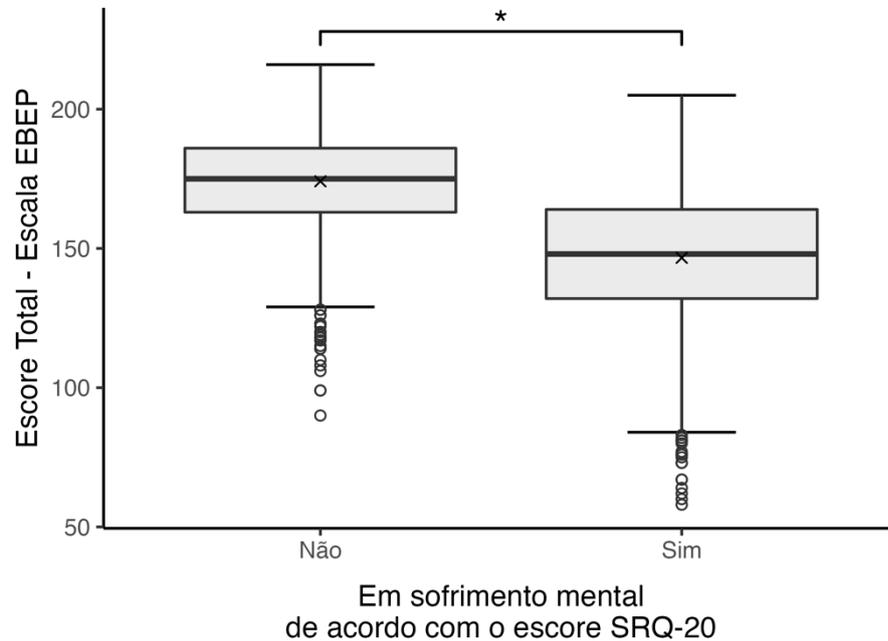


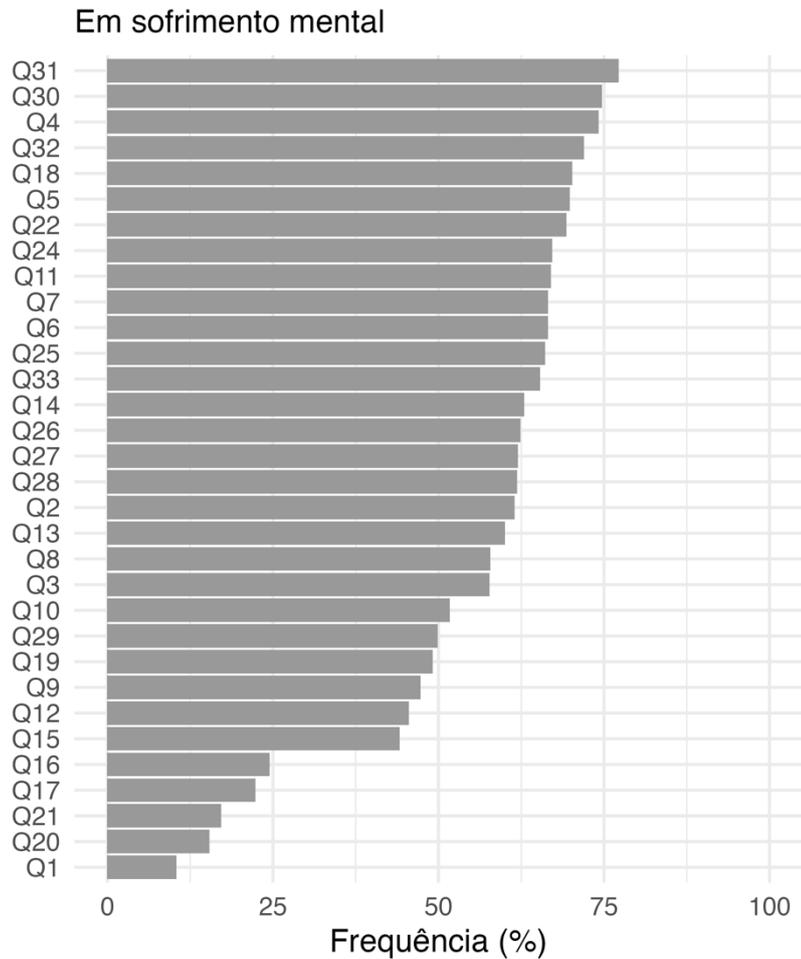
Tabela 15 - Regressão linear múltipla com o escore total da escala EBEP como variável dependente e o sofrimento (sim ou não, classificado de acordo com o escore SRQ-20) como variável independente. N = 4615.

Variável	B	B Padronizado	p	f ² [IC 95%]
Intercepto	173,593	----	< 0,001	----
Sufrimento (Referência: Não)				0,434 [0,393; 0,477]
Sim	-27,930	-0,559	< 0,001	----
Gênero (Referência: Feminino)				0,013 [0,007; 0,021]
Masculino	-5,205	-0,103	< 0,001	----
Não-binário	-2,019	-0,011	0,386	----
Estado civil (Referência: Solteiro)				0,008 [0,003; 0,013]
Casado	4,136	0,054	< 0,001	----
Separado	3,986	0,019	0,138	----
Viúvo	8,875	0,010	0,394	----
Outro	2,299	0,016	0,211	----
Idade (anos)	0,155	0,051	0,001	0,002 [0,000; 0,005]
Renda Familiar	-0,026	-0,002	0,894	0,000 [0,000; 0,001]
Área do curso (Referência: Biológicas)				0,001 [0,000; 0,004]
Exatas	-2,278	-0,042	0,006	----
Humanas	-1,895	-0,037	0,012	----

R² ajustado = 0,085. EBEP = Escala de Bem-Estar Psicológico, SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*, f² = f² de Cohen, IC = Intervalo de Confiança.

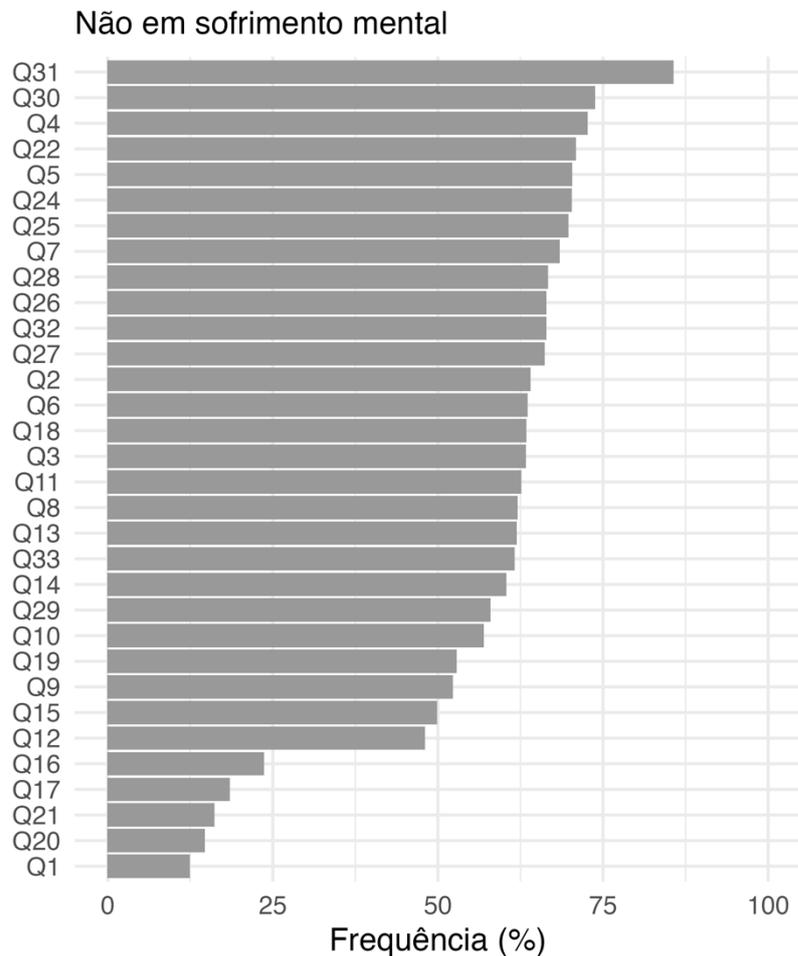
As vivências declaradas pelos respondentes nos dois grupos de sofrimento mental (sim e não), de acordo com a pontuação na escala SRQ-20 estão representadas na Figura 29 e na Figura 30, respectivamente.

Figura 29 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes classificados como “em sofrimento mental” de acordo com a escala SRQ-20 (SRQ-20 = Self Report Questionnaire). N = 2227



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Figura 30 — Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) das respostas “sim” às questões sobre a vivência da espiritualidade, dadas pelos participantes classificados como “não em sofrimento mental” de acordo com a escala SRQ-20 (SRQ-20 = Self Report Questionnaire). N = 2388



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

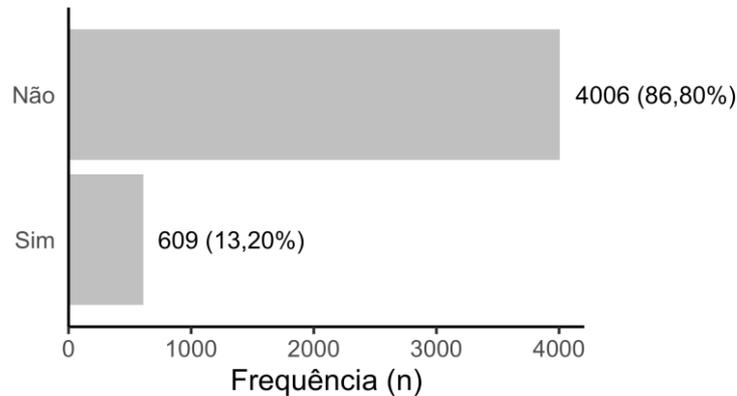
5.9 Análise descritiva da questão 17 do questionário SRQ-20

A Tabela 16 mostra as frequências absoluta (n) e relativa (%) das respostas à questão 17 (“Tem tido ideias de acabar com a vida”) do questionário SRQ-20. A Figura 31 detalha essas proporções.

Tabela 16 - Análise descritiva das respostas à questão 17 do questionário SRQ-20. N = 4615.

Variável	Categoria	n (%)
SRQ Q17	Não	4006 (86,80)
	Sim	609 (13,20)

Figura 31 - Gráfico de barras representando as frequências relativa (%) e absoluta (n) das respostas à questão 17 do questionário SRQ-20. N = 4615.



5.10 Análise descritiva do escore ARES de acordo com a resposta dada à questão 17 do questionário SRQ-20

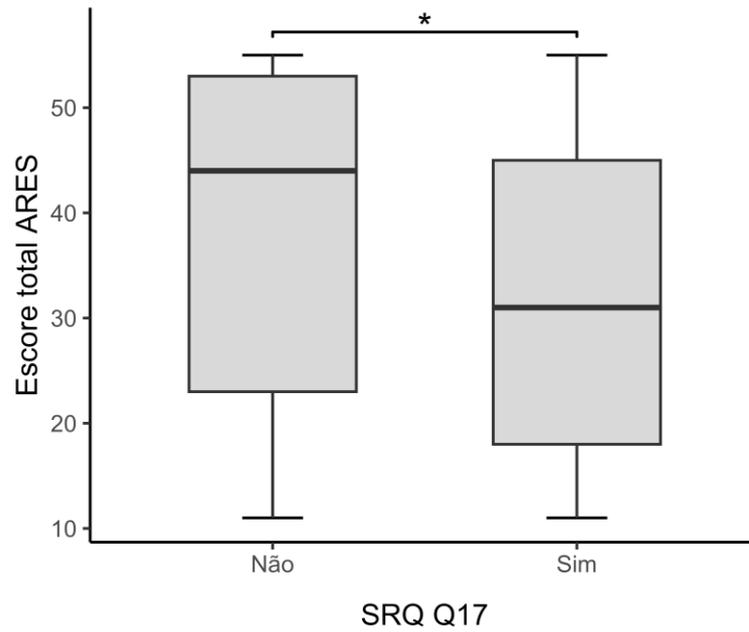
O teste de Mann-Whitney indicou que os valores de Escore total ARES daqueles que responderam “Não” na questão 17 (“Tem tido ideias de acabar com a vida”) do questionário SRQ-20 tendem a ser superiores aos daqueles que responderam “Sim” ($W = 1518538,0$; $p < 0,001$; $r = 0,144$). O tamanho de efeito r observado pode ser classificado como pequeno.

Tabela 17 - Teste de Mann-Whitney para Escore total ARES de acordo com a resposta à questão 17 do questionário SRQ-20. N = 4615.

Variável	Não (n = 4006)	Sim (n = 609)	p	r
Escore total ARES			< 0,001	0,144
Média (DP)	38,32 (15,84)	32,02 (14,77)		
Mediana (Q1 - Q3)	44,00 (23,00 - 53,00)	31,00 (18,00 - 45,00)		

r = tamanho de efeito r .

Figura 32 - Gráfico boxplot para Escore total ARES de acordo com a resposta à questão 17 do questionário SRQ-20. Teste de Mann-Whitney. * para $p < 0,05$. N = 4615



6 DISCUSSÃO

6.1 Espiritualidade e Saúde Mental frente aos dados Sociodemográficos

Frente aos resultados apresentados anteriormente, é possível observar a relação entre espiritualidade e o perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa. Assim como a relação entre saúde mental e dados sociodemográficos. Diferencia-se da literatura a não relação entre idade e nível de espiritualidade, visto que os estudos trazem que, quanto maior a idade, maior a espiritualidade da pessoa — o que se relaciona com o processo de amadurecimento do ser (VAILLANT, 2010). Deve-se associar esse ponto com o fato dessa pesquisa ter avaliado predominantemente jovens dentro de uma mesma faixa etária, o que pode ter contribuído para esse resultado. Também não foi encontrada correlação no que diz respeito ao nível de bem-estar e saúde mental.

Quanto ao sexo dos participantes, confirmou-se o esperado: mulheres apresentam maior nível de espiritualidade que os homens e não-binários (MOREIRA-ALMEIDA *et al.*, 2010). Por alguma razão ainda não muito clara, as mulheres sempre estiveram mais próximas de experiências espirituais em suas jornadas, mesmo com o esforço de algumas tradições religiosas em afastar mulheres de funções de liderança nessas instituições e até mesmo pregar a misoginia dentro das famílias. A função de cuidar foi, ao longo da História, atribuída às mulheres, o que, por sua vez, favorece a relação com o outro e a formação da responsabilidade comunitária, capaz de desenvolver a esfera espiritual do ser (VAILLANT, 2010).

Por estarem mais próximas do cuidado, as mulheres passam a ser mais demandadas, aumentando, assim, o risco de gerar uma sobrecarga. Ante a relevância do cuidado, as mulheres expõem mais suas vulnerabilidades e buscam mais serviços de saúde, dados que podem corroborar com o índice de maior sofrimento psíquico em comparação aos homens. A maior percepção da proximidade do limite da capacidade mental faz com que elas apresentem um sofrimento significativo. Também é preciso considerar como fator de atravessamento o ser mulher em uma sociedade em que a violência de gênero ainda está viva. Tal resultado corrobora com o encontrado por Neves e Dalgalarrodo (2007) em pesquisa realizada na Unicamp, segundo a qual ser mulher foi visto como fator de risco para pior qualidade da saúde mental. Ademais, é possível concluir que apresentar maior nível de espiritualidade não contribui para melhor saúde mental nesse grupo.

Já o grupo não-binário encontra-se com o menor nível de espiritualidade e alto nível de sofrimento psíquico. Uma possibilidade de interpretação desses dados correlaciona-se com as dificuldades relatadas por esses alunos, que por vezes tem seus direitos humanos violados, o que interfere significativamente na saúde mental (ANTÚNEZ *et al.*, 2021). Quanto à espiritualidade desse grupo, McCann, Donohue e Timmins (2020) versam sobre a marginalização de jovens LGBTQIA+ por grupos religiosos. É sabido o esforço de religiões de matriz cristã, predominante no Brasil, em silenciar, oprimir e excluir esse grupo (DA ROSA; ESPERANDIO, 2022). Por mais que este trabalho verse sobre uma espiritualidade para além das religiões, vivenciar um conflito nesse âmbito interfere e dificulta o desenvolvimento de uma identidade espiritual, mesmo que fora da instituição. Nesse caso, podemos notar que outros fatores de grande relevância influenciam nos dados segundo os quais o menor índice de espiritualidade correlaciona-se com menor qualidade de saúde mental.

Já em relação à etnia dos jovens em questão, observou-se que o grupo que se autodeclara preto e pardo apresentam um nível de espiritualidade e sofrimento psíquico maior, quando comparados aos brancos. Apesar das religiões cristãs terem colaborado historicamente com a discriminação e com a escravidão e a apesar das religiões de matriz africana ainda serem atacadas por intolerância religiosa, o desenvolvimento espiritual desse grupo resiste. Entretanto, viver em um país onde a discriminação, a desigualdade e a violência vergonhosamente ainda imperam e ferem as pessoas desse grupo, obviamente deixa suas marcas na saúde mental. Conforme a literatura mostra, sentir-se discriminado é fator de risco para sofrimento psíquico (NEVES; DALGALARRONDO, 2007; GRANER; CERQUEIRA, 2019; ANTÚNEZ *et al.*, 2021).

Observa-se, também, que o grupo dos casados apresenta maior nível de espiritualidade que o grupo dos solteiros. Retomemos aqui a possibilidade de desenvolver a espiritualidade pela relação profunda com o outro — o que não precisa ocorrer necessariamente pela via do casamento — e pelo convite para expandir-se para além de si mesmo como uma possível explicação para tal resultado (VAILLANT, 2010). Podemos relacionar com esse dado o baixo índice de sofrimento psíquico nessa população.

Frente à condição financeira dos participantes e o nível de espiritualidade, nota-se que, a despeito da renda mensal familiar, não há alteração de forma notável do nível da espiritualidade do participante. O que corrobora com os dados apresentados

por Moreira-Almeida e Luchetti (2016) sobre o envolvimento espiritual ocorrer independente de condições financeiras. Todavia, os resultados são diferentes quanto à saúde mental. Alunos que possuem uma renda mensal familiar de até três mil reais apresentam sofrimento psíquico, sendo, então, a falta de recursos financeiros um fator determinante para a saúde mental, independentemente do nível de espiritualidade do participante. Tal dado corrobora com o apresentado no estudo conduzido pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (2014), que destaca a interferência da condição econômica do estudante na vida psíquica. É possível concluir que a condição econômica não afete o envolvimento espiritual do participante, mas afeta na obtenção da consequência deste, que seria melhor qualidade da saúde mental e bem-estar.

Portanto, este tópico chama a atenção para a necessidade gritante de prover maiores condições de igualdade e respeito dentro da Universidade e dentro de um contexto nacional tão delicado em que o básico ainda falta. Para promover melhor qualidade de vida e saúde mental, é preciso pensar e desenvolver políticas públicas que olhem para questões sociais.

6.2 Espiritualidade e Saúde Mental frente ao perfil Universitário

Em se tratando de uma população universitária, buscou-se compreender também se há alguma diferença entre o nível de espiritualidade e o grau de instrução do estudante ou em relação à sua área de estudo. Obteve-se que alunos de Pós-Graduação apresentam um nível maior de espiritualidade que alunos de graduação. A literatura diverge quanto a esse tema, alguns estudos apontam que o nível educacional não se relaciona com o nível espiritual, enquanto outros afirmam que pessoas com maior nível educacional são mais espiritualizadas (MOREIRA-ALMEIDA et al., 2016; PERES et al., 2018).

Entende-se que preocupações e demandas que os alunos na graduação encontram podem impossibilitar tempo e energia para dedicação ao desenvolvimento espiritual, assim como influenciam diretamente na saúde mental, visto que este grupo pontuou no limite para a presença de sofrimento psíquico significativo. Tal dado fortalece a literatura a respeito da saúde mental do graduando ser fortemente influenciada pelas novas responsabilidades, mudança de hábitos, competição, alta exigência e inseguranças em relação à capacidade e ao futuro (GONÇALVES, 2018; CARLOTTO, 2013). Soma-se a isso o período em que a pesquisa foi realizada. Além

dos fatores citados, sobrepôs a pandemia de COVID-19, alterando a forma de ensinar e aprender, as exigências, o uso excessivo da tecnologia e a queda na socialização (FARINHA, 2021). Ademais, as expectativas criadas por esses alunos para essa etapa da vida foram drasticamente desconstruídas. Todos esses pontos devem ser considerados ao olhar para esses resultados.

Quanto à área de estudos, nota-se que alunos da área de biológicas apresentam maior nível de espiritualidade, seguidos por alunos de humanas e, por último, alunos do campo das exatas. Podemos relacionar esse dado com as razões pela escolha do curso na área das biológicas estarem frequentemente motivadas pelo servir e cuidar do outro atrelado ao sentido da vida, sendo então uma característica prévia relacionada com a espiritualidade que conduz a escolha da profissão (MAGLIONE; NEVILLE, 2021; VAILLANT, 2010).

Importante trazer que a literatura mostra que estes números caem com os anos de atuação, o que se relaciona com a saúde mental dos profissionais da área de saúde, que, por vezes, perdem o equilíbrio entre o cuidar do outro e de si. As profissões da área da saúde caminham próximas ao esgotamento emocional, o que levanta a bandeira de que meios são necessários para cuidar de quem cuida. Assim, o reencontro com a própria dimensão espiritual torna-se uma das possíveis formas (GONÇALVES *et al.*, 2018).

Quanto à saúde mental, não foi confirmado na população universitária da USP o que Neves e Dalgalarondo (2007) encontraram em pesquisa feita na Unicamp, onde os alunos da área de humanas apresentaram maior sofrimento psíquico. A área de concentração do curso mostrou ser irrelevante para a saúde mental. Esperava-se que acompanhasse o resultado referente ao nível de espiritualidade, porém, observou-se que não apresentaram relação.

6.3 A presença ou ausência de Sofrimento Psíquico e a correlação com Espiritualidade

Com relação à saúde mental dos alunos, essa pesquisa encontra que, ao separar os participantes em dois grupos — com sofrimentos psíquicos (pontuação no SRQ-20 igual ou maior que 7) e sem sofrimentos psíquicos (pontuação no SRQ-20 menor que 7) —, cerca de 2.227 participantes encontram-se em sofrimento, o que corresponde a quase 50% da população estudada, um número considerado alto e que deve ser ressaltado. Quase metade dos alunos que participaram desta pesquisa e que

retratam todos os estudantes da Universidade estão em sofrimento. Sofrimento este que atravessa a existência de cada um deles.

Ao refletir sobre o nível de sofrimento psíquico, é possível pensar que o ápice deste seria ser tão insuportável a ponto de pensar em acabar com a própria vida. A morte por suicídio é o máximo do sofrimento psíquico, sendo o seu antecessor a ideação. Frente a isso, há uma questão de peso vital no SRQ-20, sendo ela “Tem tido ideias de acabar com a própria vida”. A parcela da amostra que respondeu “Sim” para essa questão corresponde a 13,2% dos alunos, um número estatisticamente baixo. Porém, se pensarmos que essa porcentagem corresponde a 609 alunos que neste momento estão em um sofrimento insuportável e pensam em tirar a própria vida e, no impacto que isso tem na vida de outras pessoas ligadas a ela e à sua comunidade num todo, é preocupante. Novamente, medidas precisam ser tomadas.

Destaca-se uma diferença no nível de Espiritualidade dos alunos que possuem ideação suicida dos que não possuem, sendo maior a abertura espiritual dos alunos que não possuem estes pensamentos. Lembrando que isso não significa que estes possuem maior envolvimento religioso, mas sim que, por alguma razão, desenvolveram ou encontraram maior sentido em suas vidas, se sentem mais conectados com outros seres e com o planeta.

O mesmo se encaixa para os alunos que apresentam nível considerável de sofrimento psíquico, para além da ideação suicida, em comparação com os alunos que não apresentam nível considerável, os resultados acompanham o apresentado anteriormente. Alunos sem sofrimento psíquico apresentam maior nível de espiritualidade.

Ao controlar estatisticamente variáveis sociodemográficas, que, conforme visto anteriormente, atravessam de forma significativa a vida psíquica das pessoas e influenciam um resultado claro, conclui-se que ter uma abertura espiritual proporciona maior bem-estar, assim como correlaciona-se a menor sofrimento psíquico dentro da população universitária, em concordância com o que é visto em outras pesquisas com outras populações (PARGAMENT; LOMAX, 2013; GRANER; CERQUEIRA, 2019; MACHADO *et al.*, 2018; ZARZYCKA; PUCHALSKA-WASYL, 2019; WNUK, 2021; HARDY *et al.*, 2019; KOENIG, 2004; MOREIRA-ALMEIDA; LOTUFO NETO, 2006; MOSQUEIRO; RESENDE PINTO; MOREIRA-ALMEIDA, 2020; LUCHETTI *et al.*, 2021; KOENIG, 2010; TRIGWELL; FRANCIS; BAGOT, 2014; PANZINI, 2007).

Entretanto, é imprescindível levar em consideração a magnitude pequena da influência da espiritualidade nesse grupo, jovens universitários.

Por tanto, é possível dizer que ter uma abertura espiritual não é determinante para não apresentar sofrimento psíquico, visto que há inúmeras outras condições sociais e subjetivas que atravessam o ser. Todavia, estar próximo da própria condição espiritual, seja de maneira intrapessoal, interpessoal ou transpessoal pode influenciar para melhor saúde mental, seja no auxílio em uma situação de sofrimento, na resignificação, ou na prevenção do mesmo.

O contato com a dimensão espiritual pode auxiliar a partir do momento que está ligada a crenças profundas e subjetivas de cada ser humano sobre o Sagrado, sobre o significativo e sobre a vida. É uma abertura para uma perspectiva que vai além do sofrimento do aqui e agora. É encontrar em si e na sua abertura ao transcendente força para continuar e para construir o sentido da própria vida. Para aqueles que o perderam, é uma forma de reencontrá-lo ou reconstruí-lo e assim continuar em frente. Desta forma, a vida supera a mera sobrevivência e passa a ser vivida pelo sentido, sendo este mais importante que a existência pessoal (ALES BELLO, 2019; SAFRA, 2006).

Conforme as palavras de Gilberto Safra (2006): “o ser humano vive instabilidade, precariedade, tensão. Mas a partir da experiência de si, concebe um ente que é pura totalidade, realização e plenitude de ser”.

6.4 Perfil dos participantes com diferentes níveis de Espiritualidade e suas formas de vivenciar e compreender essa esfera.

Então, ao pensar na Espiritualidade como um possível recurso para auxiliar na saúde psíquica do ser, torna-se relevante ter um olhar atento aos dados apresentados pela escala ARES (Atitudes Relacionadas a Espiritualidade). Destaca-se que parte dos respondentes formam dois grupos extremos opostos: aqueles que não pontuaram (376 participantes) e aqueles que pontuaram o máximo (677 participantes), sendo grupos denominados como “menos Espiritualizados” e “mais Espiritualizados”.

O grupo “menos espiritualizados” (ARES mínimo) apresenta um nível de bem-estar (EBEP) levemente menor e nível de sofrimento psíquico (SRQ-20) levemente maior. Assim como respondem não vivenciar a própria espiritualidade de nenhuma forma e não sentir que a falta da mesma influencia suas vidas. Tal fato recorda Ales Bello (2019), quando menciona que sempre há a possibilidade do ser humano negar

a dimensão espiritual que o habita pelo intelecto, ou seja, pelo uso excessivo da racionalização acima de outras capacidades. Sendo esta uma escolha que diz respeito a liberdade humana e deve ser respeitada. Aceitar ou recusar essa condição está intimamente ligado a disposições e motivações individuais, crenças pessoais que podem fortalecer ou enfraquecer a percepção do Sagrado.

O grupo mais espiritualizado obteve pontuação ligeiramente maior em bem-estar e levemente menor em sofrimento psíquico, além de demonstrar a vivência da sua espiritualidade por meio da relação consigo, com o outro, com Deus e com a Natureza, corroborando com a visão de Espiritualidade proposta por Puchalski (2014) e utilizada nessa pesquisa — seja aprofundando em todas essas esferas seja em apenas uma delas. Acreditam, também, que o contato com a própria espiritualidade influencia a sua capacidade de ressignificação, valorização e avaliação, assim como na capacidade intelectual e de discernimento.

Cerca de 3.562 participantes pontuaram entre esses dois extremos e, no geral, a maioria acredita vivenciar a própria espiritualidade principalmente pela empatia, pela compaixão e por emoções positivas como o amor, a esperança e a alegria. A Espiritualidade aqui é vivida como experiência subjetiva e intersubjetiva, experimentada tanto dentro de si como pelo contato com o outro.

Dentre estes participantes, de 64% a 74% também acreditam que o contato com a espiritualidade influencia todas as suas capacidades, menos a intelectual. Portanto, reafirma-se a importância da espiritualidade no processo de ressignificar acontecimentos vividos sob uma nova perspectiva, no encontro com os próprios valores de vida e na capacidade de avaliar e discernir frente a situações e escolhas.

Formas religiosas intrínsecas e extrínsecas de vivenciar a própria espiritualidade, como oração, leitura de textos religiosos e práticas foram escolhidas por cerca de 50% dos alunos. Sendo o Brasil um país altamente religioso (MOREIRA-ALMEIDA *et al.*, 2010), era esperado encontrar uma porcentagem maior, como foi encontrada nas formas de vivenciar citadas anteriormente (empatia, compaixão e emoções positivas). Tal dado pode ser relacionado com a diferenciação que os alunos fazem sobre espiritualidade e religião, conforme será abordado no tópico seguinte.

Todavia, grande parte dos participantes não acreditam ser possível vivenciar por meio de terapias holísticas, pela prática de yoga, recitação de mantras e pelo uso de substâncias psicoativas. Portanto, a população em questão aparentemente não busca vivenciar essa esfera da vida pelo que Vaillant (2010) chama de

“pseudociências místicas”. Assim como apontam que a globalização de práticas como o yoga e meditação ainda não se popularizaram no Ocidente, até o momento. Também não são populares entre os jovens universitários da amostra o uso de psilocibina e ayahuasca para o desenvolvimento espiritual, o que vem sendo fortemente estudado pelos pesquisadores da área (DAMIANO, 2016).

6.5 Espiritualidade e Religiosidade na perspectiva dos Estudantes

No grupo de alunos “mais espiritualizado”, apenas 12% relatam não haver diferença entre Religiosidade e Espiritualidade, enquanto no grupo “menos espiritualizado” a porcentagem cresce, cerca de 25% acreditam que ambos são a mesma coisa. É possível pensar que a falta de clareza sobre tal diferenciação pode ter peso e influência no caminho escolhido por 1 em cada 4 jovens desse último grupo.

Entretanto, destaca-se que 88% dos jovens compreendem que Religiosidade e Espiritualidade diferem entre si e afirmam a possibilidade de vivenciar a própria espiritualidade por meio de uma religião ou não. A maioria dos jovens sabem que há uma diferença e desvinculam um conceito do outro, algo que ainda gera debate na ciência já é difundido entre os jovens.

O fenômeno que vemos pertence à secularização, os jovens abandonam um estilo de vida estruturado sobre hábitos religiosos. Algumas explicações para isso é a pregação de uma religião antiquada que não reflete sobre questões atuais importantes. A falta de atualização faz com que as instituições por vezes não conversem com os jovens. Entretanto, ressalta-se que independente da crescente dessacralização ocidental, o interesse pela dimensão espiritual não acompanha a queda. Ademais, outras formas de vivenciar a própria espiritualidade já são reconhecidas e praticadas por esse público.

Conforme dito anteriormente, por mais que as formas religiosas sejam populares e utilizadas por cerca de 50% dos alunos, formas não religiosas também foram fortemente escolhidas, o que embasa ainda mais a discussão sobre a espiritualidade ir além das vias religiosas.

Conforme já foi dito anteriormente, a percepção do que é Sagrado é subjetiva e está fortemente atrelada as motivações e crenças que o ser constituiu ao longo de sua existência. Safra (2006) ressalta que o ser precisa que a religião em que ele está inserido compartilhe destas mesmas percepções, caso contrário, será desafiador e conflituoso. Portanto, o encontro com algo que coincide com a sua percepção pessoal

do Sagrado, não precisa se limitar a instituições religiosas. A essência é compreender a sua própria percepção e encontrar formas de entrar em contato e vivenciar da maneira que lhe faz sentido. Ao colocar a própria percepção do Sagrado em consonância com a vida que se leva, ocorre o desenvolvimento espiritual.

6.6 Espiritualidade, Psicoterapia e Totalidade

Frente a algumas questões do questionário, o grupo “menos espiritualizado” revela não achar relevante abordar a temática da Espiritualidade na psicoterapia, enquanto o grupo mais espiritualizado acredita ser relevante abordar tal tema na psicoterapia.

Isso retrata que o primeiro grupo acredita numa certa dicotomia do ser, onde a psicoterapia deve tratar a esfera psíquica, como se esta não tivesse suas fronteiras por vezes indefinidas quando o vizinho é a esfera espiritual, sendo exemplo da conexão entre essas duas esferas a temática do sentido da vida. O desenvolvimento espiritual favorece o encontro com o sentido da vida, o que de fato é relevante para mim, quanto psicóloga, num *setting* terapêutico. Também fornece outra perspectiva no processo de ressignificação da própria história, avaliação e discernimento no presente e futuro. Existe também a possibilidade de uma perspectiva religiosa atravessar negativamente a psique, gerando sofrimento, tornando-se necessária uma intervenção psicológica.

Portanto, por mais que a psicologia trate da psique, em momentos apropriados e sempre respaldados pela ética profissional, é inviável dissociar as dimensões física, psíquica e espiritual de um ser humano, visto que uma esfera está intimamente interligada a outra, e assim se dá a complexidade do ser humano a nossa frente.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaca-se o preocupante dado encontrado por esta pesquisa, de que 2.227 alunos entre os 4.612 participantes, ou seja, quase 50% da amostra apresenta uma Saúde Mental prejudicada, sendo estes principalmente mulheres e não-binários de classe baixa. Torna-se emergente ampliar a discussão sobre a influência dos dados sociodemográficos na Saúde Mental e pensar em medidas para cuidar dessa população. É necessário desenvolver políticas públicas que promovam melhores condições de igualdade e respeito dentro da Universidade.

No campo da espiritualidade, a pesquisa aponta para a relação positiva entre maiores níveis de espiritualidade e melhor saúde mental, assim como maior bem-estar psicológico. Portanto, destaca-se o potencial da espiritualidade para atuar no enfrentamento de situações de sofrimento, elucidar outras perspectivas, proporcionar ressignificações, promover maior conexão consigo, com o outro, com o ambiente e com o momento, assim como auxiliar no desenvolvimento de um sentido, um propósito para a vida.

Nota-se também que a ideia de uma Espiritualidade para além das diretrizes religiosas é difundida e aceita pelos jovens. Ademais, grande parte dos alunos da amostra observam que a Espiritualidade atravessa suas capacidades e os mais importantes aspectos relacionais de suas vidas. Ressalta-se a capacidade de tocar o íntimo, de promover um encontro com o que há de Sagrado. Sendo um convite para ampliar a perspectiva.

REFERÊNCIAS

ALES BELLO, A. **O Sentido do Humano: entre fenomenologia, psicologia e psicopatologia**. São Paulo: Paulus, 2019.

ANDREATA, Ocir de Paula. Individuação e experiência religiosa em Edith Stein. **Revista Relegens Thréskeia**, v. 7, n. 2, p. 152-163, 2019.

ANTÚNEZ, A. E. A.; COLAGROSSI, A. L. R.; COLOMBO, E. R.; ZOLTY, F.; SILVA, N. H. L. P. D. Rodas de conversa na universidade pública durante a pandemia covid-19: educação e saúde mental. **Construção psicopedagógica**, v. 30, n. 31, p. 6-18, 2021.

BRAGHETTA, C. C.; GORENSTEIN, C.; WANG, Y. P.; MARTINS, C. B.; LEÃO, F. C.; PERES, M. F. P.; VALLADA, H. Development of an Instrument to Assess Spirituality: Reliability and Validation of the Attitudes Related to Spirituality Scale (ARES). **Frontiers in psychology**, 5075, 2021.

CARLOTTO, Rodrigo Carvalho. Espiritualidade e sintomatologia depressiva em estudantes universitários brasileiros. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 12, n. 2, p. 50-60, 2013.

CARNEIRO, Suzana Filizola Brasiliense; ANTÚNEZ, Andrés Eduardo Aguirre. Edith Stein e suas contribuições para a psicologia. **Revista de Filosofia Aurora**, v. 29, n. 48, 2017.

COHEN, J. **Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences** (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1988.

DAMIANO, R. F.; COSTA, L. A.; VIANA, M. T. S. A.; MOREIRA-ALMEIDA, A.; LUCCHETTI, A. L. G.; LUCCHETTI, G. Brazilian scientific articles on "Spirituality, Religion and Health". **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 43, p. 11-16, 2016.

DA ROSA, Z. T. S.; ESPERANDIO, M. R. G. O papel da espiritualidade/religiosidade na saúde mental de minorias sexuais: revisão integrativa da literatura. **Estudos de religião**, v. 36, n. 2, p. 23-51, 2022.

MARI, J. J.; WILLIAMS, P. A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of Sao Paulo. **The British Journal of Psychiatry**, v. 148, n. 1, p. 23-26, 1986.

DIAS, P. H. C.; SAFRA, G. O lugar da mística na clínica psicanalítica. **Memorandum**, n. 28, p. 171-183. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6319>>. Acesso em: 13 maio 2021.

DIAS, H. Em 30 anos, USP duplica o número de alunos na Graduação. **Jornal da USP**, 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/universidade/em-30-anos-usp->

umenta-100-o-numero-de-alunos-na-graduacao/#:~:text=A%20maior%20parte%20dos%20340,5.037%2C%20ambas%20em%20S%C3%A3o%20Paulo>. Acesso em: 20 junho 2023.

FARINHA, M. G.; MACÊDO, S.; ANTÚNEZ, A. E. A. Sofrimento, Crise e Cuidado na Universidade: intervenções clínicas e fenomenológicas. **Revista do NUFEN**, v. 13, n. 2, p. 1-4, 2021.

FERNANDES, M. L.; MASSIMI, M. Espiritualidade/religiosidade e psiquiatria em Eugenio Borgna. **REVER-Revista de Estudos da Religião**, v. 21, n. 1, p. 155-170, 2021.

FIELD, Andy. **Discovering statistics using IBM SPSS statistics**. Sage, 2013.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS/ PESQUISA DO PERFIL SOCIOECONÔMICO E CULTURAL DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR BRASILEIRAS, 4., 2014, Uberlândia-MG. **Anais [...]**. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia – UFU, 2014. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfi-l-dos-Graduandos-das-IFES_2014.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2022.

GONÇALVES, D. M.; STEIN, A. T.; KAPCZINSKI, F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 380-390, 2008.

GONÇALVES, J. P., LUCHETTI, G., MENEZES, P. R.; VALLADA, H. Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. **Psychological medicine**, v. 45, n. 14, p. 2937-2949, 2015.

GONÇALVES, Jurema Ribeiro Luiz et al. Religiousness is associated with lower levels of anxiety, but not depression, in medical and nursing students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 64, p. 537-542, 2018.

GONÇALVES, J.; VALLADA FILHO, H. Evidências Científicas das Intervenções em Espiritualidade. *In*: PEREIRA, F.; BRAGUETTA, C.; ANDRADE, P.; BRANCO, T. **Tratado de Espiritualidade e Saúde**. Atheneu, 2021. p. 465-470.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

HARDY, S. A.; NELSON, J. M.; MOORE, J. P.; KING, P. E. Processes of religious and spiritual influence in adolescence: A systematic review of 30 years of research. **Journal of Research on Adolescence**, v. 29, n. 2, p. 254-275, 2019.

JINPA, Thupten. **Um coração sem medo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

JOSGRILBERG, R. Vivência filosófica e espiritualidade cristã em Edith Stein. **Revista Notandum**, Cemoroc-Feusp/IJI–Universidade do Porto, n. 33, p. 13-22, 2013.

KOENIG, H. G.; MCCULLOUGH, M.; LARSON, D. B. **Handbook of religion and health: A century of research reviewed**. Oxford: Oxford Press, 2001.

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and medicine: research findings and implications for clinical practice. **Southern Medical Journal**, v. 97, n. 12, p. 1194-200, 2004.

KOENIG, H. G. Spirituality and mental health. **International Journal of Applied Psychoanalytic Studies**, v. 7, n. 2, p. 116-122, 2010.

LUCCHETTI, G.; KOENIG, H. G.; LUCCHETTI, A. L. G. Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. **World Journal of Clinical Cases**, v. 9, n. 26, p. 7620, 2021.

MACHADO, W; BANDEIRA, D; PALOWSKI, J. Validação da Psychological Well-Being Scale em uma amostra de estudantes universitários. **Revista Avaliação Psicológica**, Campinas, v. 12, n. 2, p. 263-272, 2013.

MACHADO, L.; SOUZA, C. T. N. D.; NUNES, R. D. O.; SANTANA, C. N.; ARAUJO, C. F. D.; CANTILINO, A. Subjective well-being, religiosity and anxiety: a cross-sectional study applied to a sample of Brazilian medical students. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 40, n. 3, 185-192, 2018.

MARGAÇA, C.; RODRIGUES, D. Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: uma revisão. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 31, n. 2, p. 150-157, 2019.

MCCANN, E.; DONOHUE, G.; TIMMINS, F. An Exploration of the Relationship Between Spirituality, Religion and Mental Health Among Youth Who Identify as LGBT+: A Systematic Literature Review. **Journal of religion and health**, v. 59, n. 2, p. 828-844, 2020.

MCHUGH, Mary L. **The chi-square test of independence**. *Biochemia medica*, v. 23, n. 2, p. 143-149, 2013.

MENEGATTI-CHEQUINI, M. C.; LOCH, A. A.; LEÃO, F. C.; PERES, M. F.; VALLADA, H. Patterns of religiosity and spirituality of psychiatrists in Brazil and the implications for clinical practice: a latent profile analysis. **BMC psychiatry**, v. 20, n. 1, p. 1-11, 2020.

MAGLIONE, Joyce L.; NEVILLE, Kathleen. Servant leadership and spirituality among undergraduate and graduate nursing students. **Journal of religion and health**, v. 60, n. 6, p. 4435-4450, 2021.

MORAIS, D. **Cuidando da natureza sagrada**: um estudo exploratório das relações entre compromisso pró-ecológico e espiritualidade. 2016. 144 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Programa

de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, Natal, 2016.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; LOTUFO NETO, F.; KOENIG, H. G. Religiousness and mental health: a review. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 242-250, Sept. 2006. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462006000300018&lng=en&nrm=iso>. Access on: 23 May 2020. Epub Aug 10, 2006. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000006>.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; PINSKY, I.; ZALESKI, M.; LARANJEIRA, R. Envolvimento religioso e fatores sociodemográficos: resultados de um levantamento nacional no Brasil. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 37, n. 1, p. 12-15, 2010.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; LUCCHETTI, G. Panorama das pesquisas em ciência, saúde e espiritualidade. **Ciência e Cultura**, v. 68, n. 1, p. 54-57, 2016.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; SHARMA, A.; VAN RENSBURG, B. J.; VERHAGEN, P. J.; COOK, C. C.; DA WPA, E. E. P. Posicionamento da Associação Mundial de Psiquiatria sobre espiritualidade e religiosidade em psiquiatria. **Revista debates em psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 6-8, 2018.

MOSQUEIRO, B. P.; PINTO, A. R.; ALMEIDA, A. Spirituality, religion, and mood disorders. **Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health**, 1-25, 2020.

NEVES, M. C. C.; DALGALARRONDO, P. Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 4, p. 237-244, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE — OMS. Depression and Other Common Mental Disorders — Global Health Estimates. **OMS**, Genebra, 2017. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=342078279FBE7908AD69E88C4537501B?sequence=1>>. Acesso em: 10 maio 2020.

PANZINI, Raquel Gehrke *et al.* Qualidade de vida e espiritualidade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 105-115, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010160832007000700014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 maio 2020. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000700014>.

PARGAMENT, Kenneth I. **Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred**. Guilford Press, 2011.

PARGAMENT, K. I., & LOMAX, J. W. Understanding and addressing religion among people with mental illness. **World Psychiatry**, v. 12, n. 1, p. 26-32, 2013.

PERES, M. F. P.; OLIVEIRA, A. B.; LEÃO, F. C.; VALLADA, H., MOREIRA-ALMEIDA, A.; & LUCHETTI, G. Religious landscape in Brazil: Comparing different

representative nationwide approaches to obtain sensitive information in healthcare research. **SSM-population health**, v. 6, p. 85-90, 2018.

PUCHALSKI, Christina M. et al. Improving the spiritual dimension of whole person care: reaching national and international consensus. **Journal of palliative medicine**, v. 17, n. 6, p. 642-656, 2014.

R CORE TEAM. **R: A language and environment for statistical computing**. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL <https://www.R-project.org/>. 2021.

REGINATO, V. Diferenças e Semelhanças entre Espiritualidade e Saúde. *In*: PEREIRA, F.; BRAGUETTA, C.; ANDRADE, P.; BRANCO, T. **Tratado de Espiritualidade e Saúde**. Atheneu, 2021. p. 11-28.

RYFF, Carol D.; ESSEX, Marilyn J. The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. **Psychology and aging**, v. 7, n. 4, p. 507, 1992.

SAFRA, G. Religiosidade e Espiritualidade constitutivas. *In*: SAFRA, G. **Hermenêutica na situação clínica: O desvelar da singularidade pelo idioma pessoal**. Sobornost, 2006. p. 105-121.

SAFRA, G. Disponibilidades para a realidade psíquica não sensorial: fé, esperança e caritas. **Ide**, v. 36, n. 56, p. 91-104, 2013.

SILVA, M. Meditação e Mindfulness como recurso em Espiritualidade. *In*: PEREIRA, F.; BRAGUETTA, C.; ANDRADE, P.; BRANCO, T. **Tratado de Espiritualidade e Saúde**. Atheneu, 2021. p. 257-268.

TRIGWELL, J. L.; FRANCIS, A. J. P.; BARGOT, K. L. Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: Spirituality as a Potential Mediator. **Ecopsychology**, New Rochelle, v. 6, n. 4, p. 251, 2014.

TOMCZAK, M.; TOMCZAK, E. The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. **Trends in sport sciences**, v. 1, n. 21, p. 19-25, 2014.

WNUK, M. The indirect relationship between spiritual experiences and subjective wellbeing through hope? A Sample of Chilean students. **Journal of Religion and Health**, p. 1-20, 2021.

VAILLANT, G. **Fé: evidências científicas**. Barueri (SP): Manole, 2010.

WAGANI, R.; COLUCCI, E. Spirituality and wellbeing in the context of a study on suicide prevention in North India. **Religions**, v. 9, n. 6, p. 183, 2018.

ZARZYCKA, B.; PUCHALSKA-WASYL, M. M. Can religious and spiritual struggle enhance well-being? Exploring the mediating effects of internal dialogues. **Journal of religion and health**, 1-16, 2019.

ANEXO A — TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O Sr(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa: **“A ESPIRITUALIDADE DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL”**.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS:

Sua participação ocorrerá de forma online. Após aceite, o Sr.(a) receberá um formulário eletrônico (plataforma Google Forms) via e-mail por onde responderá um questionário e preencherá escalas sobre espiritualidade, bem-estar psicológico, qualidade de vida e sofrimento psíquico, visto que o objetivo desta pesquisa é compreender como são os aspectos espirituais dos alunos de graduação e pós-graduação da Universidade de São Paulo, como experienciam a espiritualidade, para além da religiosidade, em suas vidas, e qual é a correlação com a saúde mental.

DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS:

Participar desta pesquisa não prevê nenhum tipo de risco ou desconforto para participantes que se submetam a tal procedimento. Quanto aos benefícios, correspondem a colaborar com o desenvolvimento da ciência sobre espiritualidade.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO:

O Sr.(a) será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. O Sr(a) é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a sua recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de qualquer benefício, você possui garantia ao direito à indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa que absorverá qualquer gasto relacionado garantindo assim não oneração de serviços de saúde. Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com respeito e seguirão padrões profissionais de sigilo, assegurando e garantindo o sigilo e confidencialidade dos dados pessoais dos participantes de pesquisa. Seu nome, ou qualquer material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. O Sr(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações, se assim o desejar. A pesquisadora Anna Luiza da Silva Miranda Varella Souza certificou-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais e somente os pesquisadores terão acesso. Em caso de dúvidas poderei contatar a pesquisadora pelo e-mail annaluizamvs@usp.br .

Caso deseje, pode salvar ou imprimir uma cópia deste documento.

Participante:

ACEITO

NÃO ACEITO

ANEXO B — ESCALA DE ATITUDES RELACIONADAS À ESPIRITUALIDADE



ARES Escala de Atitudes Relacionadas à Espiritualidade

Antes de responder, leia as instruções:

Espiritualidade pode ser entendida como uma busca pessoal sobre questões relacionadas com o sagrado, com Deus e com o sentido da vida.

A espiritualidade pode manifestar-se de forma independente da religião.

Isto é, pessoas espiritualizadas podem ou não ter religião.

Por favor, responda com atenção, o quanto você concorda ou discorda das afirmativas abaixo sobre Espiritualidade:

	Discordo muito	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo muito
1. Eu acredito em algo sagrado, transcendente (Deus, uma força superior).	1	2	3	4	5
2. Meditação, oração, leituras e/ou contemplação são práticas que utilizo (ao menos uma delas) para me conectar com uma força espiritual além de mim.	1	2	3	4	5
3. Já presenciei fatos/situações que me levaram a acreditar que existe algo além do mundo material.	1	2	3	4	5
4. Minha fé ou crenças espirituais me dão apoio no dia-a-dia.	1	2	3	4	5
5. Minha espiritualidade me ajuda a ter um relacionamento melhor com os outros.	1	2	3	4	5
6. Minha espiritualidade influencia minha saúde física e mental.	1	2	3	4	5
7. Minha espiritualidade me incentiva a ajudar outras pessoas.	1	2	3	4	5
8. Eu acredito em uma continuidade após a morte.	1	2	3	4	5
9. Minhas crenças e valores espirituais direcionam minhas ações no dia-a-dia.	1	2	3	4	5
10. Minha fé ou crenças espirituais dão sentido à minha vida.	1	2	3	4	5
11. Práticas espirituais (por exemplo: fazer orações, ou jejum, ou meditação ou outras) ajudam a manter ou melhorar a minha saúde física ou mental.	1	2	3	4	5

ANEXO C — ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP)

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida. Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas marque a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, em relação a cada frase.

	1		2		3		4		5		6	
	Discordo Totalmente		Discordo Parcialmente		Discordo Pouco		Concordo Pouco		Concordo Parcialmente		Concordo Totalmente	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1-Freqüentemente me sinto solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu possa compartilhar minhas preocupações												
2-Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas												
3-Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia a dia												
4-Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo												
5-Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida												
6-De forma geral me sinto confiante e positivo sobre mim mesmo												
7-Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades												
8-Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim												
9-Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária												
10-Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo												
11-Na maioria das vezes acho minhas atividades desinteressantes e banais												
12-Gosto de ser do jeito que sou												
13-Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu												
14-Estar feliz consigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros												
15-Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios												
16-Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz												
17-Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade												
18-De um modo geral me sinto decepcionado com o que alcancei na vida												
19-As pessoas me descreveriam como alguém disposta a compartilhar meu tempo com os outros												
20-As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não queira												
21-Consigo administrar bem meu tempo, desta maneira posso fazer tudo o que deve ser feito												
22-Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo												
23-Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei pra mim mesmo												
24-Em geral tenho orgulho de quem sou e da vida que levo												
25-Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado												
26-Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões												
27-Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo												
28-Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e crescimento												
29-Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração para mim												
30-Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, me sinto bem em relação a quem eu sou												
31-Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros												
32-Eu me preocupo com as avaliações dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida												
33-Eu tenho dificuldades para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim												
34-Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos												
35-Eu fico satisfeito quando penso no que eu já realizei na vida												
36-Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros												

Instruções

Os itens que compõem as seis dimensões/subescalas do Bem-estar Psicológico são: 1*, 7, 13*, 19, 25* e 31 (relações positivas com outros); 2, 8*, 14, 20, 26* e 32* (autonomia); 3, 9, 15, 21, 27* e 33* (domínio sobre o ambiente); 4, 10, 16, 22, 28 e 34 (crescimento pessoal); 5, 11*, 17, 23, 29 e 35 (propósito na vida); e 6, 12, 18*, 24, 30 e 36* (autoaceitação). Os itens indicados com um asterisco "*" devem ter seus escores invertidos antes de serem somados aos demais. O somatório dos itens de cada subescala indica o nível na respectiva dimensão do Bem-estar Psicológico.

Permissão para o uso do instrumento

Não há necessidade de solicitar permissão para o uso do presente instrumento. É exigido, contudo, que o devido crédito seja concedido aos seus autores. O presente artigo deve ser utilizado para a citação do instrumento, e esta nota assegura a permissão para sua utilização.

ANEXO D — QUESTIONÁRIO

- DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

GÊNERO: () Masculino () Feminino () Não-binário

IDADE: _____

A SUA COR OU RAÇA É: () Branca () Preta () Amarela () Parda () Indígena

FAIXA DE RENDIMENTO FAMILIAR:

- () 1,00 a 500,00
- () 501,00 a 1.000,00
- () 1.001,00 a 2.000,00
- () 2.001,00 a 3.000,00
- () 3.001,00 a 5.000,00
- () 5.001,00 a 10.000,00
- () 10.001,00 a 20.000,00
- () 20.001,00 a 100.000
- () 100.001 ou mais

QUAL O SEU ESTADO CIVIL?

() Solteiro () Casado () Viúvo () Separação legal (Judicial ou divórcio) () Outro

ENSINO: () Graduação () Pós-Graduação

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO DO CURSO: () Humanas () Biológicas () Exatas

- ESPIRITUALIDADE

*as questões a seguir foram elaboradas de acordo com a bibliografia científica sobre espiritualidade.

Para você, espiritualidade e religiosidade são a mesma coisa?

() Sim () Não

Você já vivenciou ou vivencia a sua espiritualidade por meio...

- () da relação profunda comigo mesmo.
- () da relação profunda com outras pessoas (ex: amigos, família, comunidade).
- () da empatia.
- () da compaixão.
- () do sofrimento.
- () da introspecção.

- da caridade.
- da criatividade.
- da relação com Deus.
- da relação profunda com o meio ambiente.
- da Meditação.
- da Oração.
- da Arte (música, dança, pintura).
- da leitura de textos religiosos.
- de mantras.
- do yoga.
- da Natureza.
- da prática religiosa.
- do uso de chá de Ayahuasca
- do uso de psicoativos
- de terapias holísticas
- da vivência de emoções positivas (ex: esperança; alegria; perdão...)
- Outro _____

A espiritualidade te auxilia a ressignificar o sofrimento?

- Sim Não

A espiritualidade te auxilia a encontrar sentido na vida?

- Sim Não

Você nota se a sua espiritualidade te auxilia nos processos a seguir:

- capacidade de avaliação
- tomada de decisões
- capacidade de discernir
- capacidade intelectual
- capacidade de atribuir valor às coisas

Durante a psicoterapia, você se sente confortável para falar sobre espiritualidade?

- Sim Não Não faço psicoterapia

Você acha relevante abordar a espiritualidade na sua psicoterapia?

- Sim Não

Você sente que há preconceito e estigma na Universidade ao falar sobre espiritualidade?

- Sim Não

ANEXO E — SRQ 20 – SELF REPORT QUESTIONNAIRE

TESTE 3: SRQ 20 - Self Report Questionnaire.

Teste que avalia o sofrimento mental. Por favor, leia estas instruções antes de preencher as questões abaixo. É muito importante que todos que estão preenchendo o questionário sigam as mesmas instruções.

Instruções

Estas questões são relacionadas a certas dores e problemas que podem ter lhe incomodado nos últimos 30 dias. Se você acha que a questão se aplica a você e você teve o problema descrito nos últimos 30 dias responda SIM. Por outro lado, se a questão não se aplica a você e você não teve o problema nos últimos 30 dias, responda NÃO.

OBS: Lembre-se que o diagnóstico definitivo só pode ser fornecido por um profissional.

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1- Você tem dores de cabeça freqüente?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2- Tem falta de apetite?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3- Dorme mal?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4- Assusta-se com facilidade?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5- Tem tremores nas mãos?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6- Sente-se nervoso (a), tenso (a) ou preocupado (a)?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
7- Tem má digestão?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8- Tem dificuldades de pensar com clareza?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9- Tem se sentido triste ultimamente?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
10- Tem chorado mais do que costume?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
11- Encontra dificuldades para realizar com satisfação Suas atividades diárias?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
12- Tem dificuldades para tomar decisões?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
13- Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, lhe causa- sofrimento?)	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
14- É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
15- Tem perdido o interesse pelas coisas?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
16- Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
17- Tem tido idéia de acabar com a vida?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
18- Sente-se cansado (a) o tempo todo?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19- Você se cansa com facilidade?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>
20- Têm sensações desagradáveis no estomago?	SIM NÃO <input type="radio"/> <input type="radio"/>

RESULTADO

Se o resultado for ≥ 7 (maior ou igual a sete respostas SIM) está comprovado sofrimento mental