



Dica de Saúde:

A importância da Espiritualidade para a sua saúde

Espiritualidade é diferente de religião. Espiritualidade refere-se à busca pessoal pela compreensão de questões sobre a vida e sua relação com o sagrado e o transcendente, que pode ou não levar ao desenvolvimento de práticas religiosas.

Estudos mostram que desenvolver o aspecto espiritual traz benefícios para o indivíduo. Sugere-se que quando a pessoa tem ou desenvolve sua espiritualidade, há impactos positivos na sua saúde e uma maior probabilidade de recuperação quando há adoecimento.

Seja na igreja, no templo, no terreiro, em sua casa, no parque... ou simplesmente no seu silêncio. Busque algo que você se identifique e desenvolva sua espiritualidade!

Andressa P. Clein Burin

Assistente Social CRESS 7720/12^a Região

Referência bibliográfica: Guimarães, H., & Avezum, Álvaro. (2007). Impact of spirituality on physical health . *Archives of Clinical Psychiatry*, 34(supl.1), 88-94. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000700012>

Saad M, Masiero D, Battistella L. Espiritualidade baseada em evidências. *actafisiátrica* [Internet]. 9dez.2001 [citado 15maio2019];8(3):107-12. Available from: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102355>