



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

A RELAÇÃO ENTRE RELIGIOSIDADE/ESPIRITUALIDADE E BEM-ESTAR.

OS MECANISMOS DA RELAÇÃO.

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para a obtenção do grau de Mestre em
Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde

Por

Leonel Vieira Batista

Faculdade de Ciências Humanas

Novembro 2020



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

A RELAÇÃO ENTRE RELIGIOSIDADE/ESPIRITUALIDADE E BEM-ESTAR.

OS MECANISMOS DA RELAÇÃO.

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para a obtenção do grau de Mestre em
Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde

Por

Leonel Vieira Batista

Faculdade de Ciências Humanas

Sob a orientação da Professora Doutora Susana Costa Ramalho

Novembro 2020

"Eu Te bendigo, ó Pai, Senhor do céu e da terra,
porque escondeste estas verdades aos sábios e inteligentes
e as revelaste aos pequeninos.
Tudo me foi dado por meu Pai.
Sim, Pai, Eu Te bendigo,
porque assim foi do teu agrado.
Vinde a Mim,
todos os que andais cansados e oprimidos,
e Eu vos aliviarei.
Tomai sobre vós o meu jugo
e aprendei de Mim,
que sou manso e humilde de coração,
e encontrareis descanso para as vossas almas.
Porque o meu jugo é suave e a minha carga é leve".

(Mateus 11, 25-26.28-29)

Um bem-haja enorme...

À Professora Doutora Susana Costa Ramalho

Pela sua insistência e disponibilidade

pela sua incansável orientação.

Sem ela não seria possível concretizar este empreendimento.

Às Professoras e Professores do Curso de Licenciatura e de Mestrado

que ao longo dos anos foram percorrendo comigo este caminho.

À Professora Doutora Augusta Gaspar,

que foi sendo sempre uma presença amiga.

Sem a qual não teria inscrito no Mestrado.

Às pessoas ligadas ao serviço de secretaria e bar,

Que foram sempre mostrando solicitude e disponibilidade.

Aos meus colegas de curso, que apesar da diferença de idade

sempre me foram acolhendo como um igual.

Um agradecimento especial à Mafalda Hormigo,

minha inseparável colega de grupo pelo sorriso e acolhimento.

A todos os que participaram no estudo,

Sem os quais o mesmo não seria possível.

Muito Obrigada!

Resumo

Estudos realizados explorando a relação entre religiosidade e bem-estar, têm evidenciado uma relação positiva entre ambas. Contudo, os mecanismos pelos quais esta influência é exercida, não são claros. A maioria dos estudos sobre esta temática focam-se ou em questões ligadas a aspetos cognitivos - a busca de sentido e de coerência (eg. Testoni, Visintin, Capozza, Carlucci & Shams, 2016) -, ou sociais - a identificação e o apoio por parte de um grupo religioso (eg. Ng & Fisher, 2016). O presente estudo, com um desenho misto, combinando a investigação quantitativa e qualitativa, propôs-se verificar a relação entre a religiosidade/espiritualidade (R/E) e bem-estar, procurando identificar a forma (ou formas) que melhor possam explicar a relação as duas variáveis. No estudo quantitativo (N=178), foram encontradas relações significativas fracas entre a variável R/E e bem-estar, não existindo também diferenças entre grupos dos indivíduos que têm uma prática regular ou uma prática não regular ou que não são crentes. Na investigação qualitativa (N=16) verificou-se uma percepção da associação da R/E e bem-estar, sendo evidenciada a relação orante Deus-Pai como sendo o mecanismo que melhor explica essa associação.

Palavras-Chave: Religiosidade, Espiritualidade, Deus, Oração, Bem-estar, Prática Religiosa

Abstract

Studies regarding the relationship between religiosity and well-being have shown a positive association between both variables. Nonetheless the mechanisms that explain this influence are not clear. Most of the studies in regard to this focus on issues related to cognitive aspects - the quest for sense or coherence in life (eg. Testoni, Visintin, Capozza, Carlucci & Shams, 2016) - or social aspects- the identification and the support of a religious group (eg. Ng & Fisher, 2016). This study, combining a quantitative and a qualitative investigation has the purpose of verifying the association between religiosity/spirituality (R/S) and well-being and identifying the mechanisms that better explain that association. On the quantitative research (N=178), we found a weak association between both variables R/S and well-being. There were no differences between groups – those with regular religious practice, those with irregular religious practice and those that do not belong to any creed or spirituality. The qualitative (N=16) research found a perception of the association between religiosity/spirituality and well-being. This research found out that the mechanism that better explains that association is the prayerful relationship with God.

Keywords: Religiosity, Spirituality, God, Prayerful, Well-Being, Religious Practice

Lista de Siglas

BEP – Bem-estar Psicológico

BES – Bem-estar Subjetivo

EBEP – Escalas de Bem-estar Psicológico

EBEP-R – Escalas de Bem-estar Psicológico (versão reduzida)

EEEQ – Escala da Experiência Espiritual Quotidiana

EF – Escala de Florescimento

ESV- Escala de Satisfação com a Vida

P-DUREL – Índice de Religiosidade da Universidade de Duke (versão portuguesa)

R/E – Religiosidade/Espiritualidade

RI – Religiosidade Intrínseca

RNO – Religiosidade Não Organizacional

RO – Religiosidade Organizacional

Índice

Introdução	1
1 Enquadramento Teórico.....	2
1.1 Religião e religiosidade	3
1.2 Espiritualidade	4
1.3 Religiosidade e espiritualidade.....	4
1.4 Bem-estar	5
1.5 Relação religiosidade/espiritualidade e bem-estar.....	7
1.6 Estudos sobre Religiosidade/Espiritualidade em Portugal	10
2. Processo Metodológico	13
2.1. O Desenho de investigação.....	13
2.2 Análise Quantitativa	13
2.2.1 Questão de Investigação.....	14
2.2.2 Mapa conceptual.....	14
2.2.3 Objetivos e Hipóteses	14
2.2.4 Estratégia Metodológica	16
2.2.4.1 Processo de seleção da amostra e recolha de dados	16
2.2.4.2 Caracterização da amostra	16
2.3 Instrumentos de Medida	18
Operacionalização das variáveis em estudo.....	18
Questionário Sociodemográfico:	19
Escala de Experiência Espiritual Quotidiana:	19
Índice de Religiosidade da Universidade de Duke:	20
Escala de Bem-Estar Psicológico (versão reduzida):	20
Escala de Satisfação com a Vida:	22
Escala de Florescimento:.....	22
3 Resultados	23
3.1. Alfas de Cronbach. Consistência Interna.....	23
3.2 Teste de Normalidade Kolmogorov-Smirnov.....	24
3.3 Análise Inferencial dos Resultados	24
4. Discussão da Investigação quantitativa	30
5. Análise qualitativa. Introdução.....	33

6. Método	33
6.1 Desenho de investigação	33
6.2 Questão de investigação	34
6.3 Mapa Conceptual.....	34
6.4 Objetivos.....	35
6.5 Participantes	35
6.6. Instrumentos	36
6.7 Procedimento	36
7. Resultados	37
8. Discussão da Investigação qualitativa	41
9. Discussão Final	44
10. Conclusão	45
Referências Bibliográficas	47

Anexos

Anexo A - Protocolo de Investigação

Anexo B - Entrevista Semi-estruturada

Anexo C - Transcrição das Entrevistas

Anexo D - Nós Comparados por Número de Referências Codificadas

Lista de Tabelas

Tabela 1. Caraterísticas Sociodemográficas da amostra (frequências e percentagens)	17
Tabela 2. Teste de Normalidade <i>Kolmogorov-Smirnov</i>.....	24
Tabela 3. Coeficiente de correlação de <i>Spearman</i>	26
Tabela 4. Teste de Mann-Whitney para comparação entre grupos	28
(Pertence a algum credo ou religião?)	
Tabela 5. Teste de Kruskal-Wallis para comparação entre grupos	29
(Pertence a algum credo ou religião?)	

Lista de Figuras

Figura 1. Mapa Concetual Investigação Quantitativa	14
Figura 2. Mapa Concetual Investigação Qualitativa	34
Figura 3. Esquema de Categorias e Subcategorias	37

Introdução

A motivação para estudar a relação entre a religiosidade/espiritualidade (R/E) e bem-estar e, de um modo especial os mecanismos da religiosidade que melhor explicam essa relação, surge principalmente de um *background* ligado ao religioso. Essa ligação estava presente ao longo do curso e era estimulada sempre que se falava da relação positiva da R/E em associação com a adaptação na doença, resiliência, ansiedade, etc. Juntamente com esta ideia, quando se falava em gestão dos cuidados de saúde, foi-se evidenciando a ligação existente entre psicologia, saúde e bem-estar, e o modo como essa ligação levaria à prevenção da doença (física e mental) e à promoção da saúde e da qualidade de vida. Foi também sublinhada a ideia de que uma melhor prestação de cuidados de saúde seria aquela capaz de estabelecer parcerias de modo a cuidar do indivíduo no todo (bio-psico-social). Esse estabelecimento de parcerias poderia inclusive minimizar os custos ligados à promoção de saúde e qualidade de vida.

Assim, sabendo que, em Portugal, uma maioria de indivíduos (93%) tem uma crença religiosa e que a maioria é católica (84,5%), as igrejas em Portugal, mormente a Igreja Católica poderá ser uma boa parceira na promoção da saúde física e mental no território nacional. Mais concretamente, sabendo o mecanismo que melhor explica essa relação, poder-se-á propor um investimento pastoral no sentido de trazer benefícios para a saúde pública, especificamente em termos de bem-estar dos indivíduos. Ou seja sabendo que as igrejas actuam em diversas dimensões – a liturgia, o ensino religioso e a ação socio-caritativa (hodgegética) -, o propor o mecanismo ou mecanismos como elemento integrante na ação pastoral pode, por sua vez, suscitar bem-estar subjetivo e psicológico no indivíduo. O recurso às instituições religiosas como parceiros na promoção de saúde e qualidade de vida será uma forma de minimizar custos no Serviço de Saúde.

No sentido de aprofundar esta compreensão, desenvolvemos um estudo misto, combinando uma investigação quantitativa e qualitativa, que sintetizamos nesta tese. Deste modo, o estudo está organizado em dez capítulos.

Após um enquadramento teórico (primeiro capítulo) será apresentada a investigação quantitativa com o processo metodológico da mesma (segundo capítulo). No terceiro capítulo, encontra-se a apresentação dos resultados do estudo quantitativo e no quarto capítulo a discussão da mesma. Depois de uma introdução à investigação qualitativa (quinto capítulo) será apresentado o seu processo metodológico (sexto capítulo), os resultados (sétimo capítulo) e a sua discussão (oitavo capítulo). Por fim, o nono capítulo refere-se à discussão final da investigação e as conclusões retiradas (décimo capítulo) do estudo, sendo também apresentadas as limitações, sugestões e implicações quer para a saúde (física e psicológica) quer, eventualmente, para a ação pastoral.

1 Enquadramento Teórico

Estudos recentes têm mostrado que o aderir a uma religião ou espiritualidade está, de alguma forma, ligado ao bem-estar do indivíduo (Krause Hill, Emmons, Pargament & Ironson, 2017; Koenig, King & Carson, 2012; Villani, Sorgente, Iannello & Antonietti, 2019). Fenelon e Danielsen (2016), verificaram que indivíduos com prática religiosa apresentam melhores resultados de saúde e bem-estar, têm taxas de mortalidade mais baixas na idade adulta e apresentam maior bem-estar subjetivo do que os menos religiosos ou não religiosos. No seu estudo, ao analisarem a relação entre o abandono religioso (desfiliação), a saúde e o bem-estar, observaram que os indivíduos que se desfiliam da sua religiosidade experienciam menos saúde e menos bem-estar do que aqueles que sempre estiveram ligados a uma religião, o mesmo em relação àqueles que nunca pertenceram a uma religião também experienciam menos saúde e bem-estar (Fenelon & Danielsen, 2016).

A R/E faz parte da experiência humana, sendo não só transcultural como transversal a qualquer área que envolva a acção do ser humano como a arte, a música, a poesia, guerra, a devoção, podendo ainda ser referenciada à inspiração, à aspiração, ao sacrifício, à moral, entre outros (Zinnbauer & Pargament, 2005, cit. por Paloutzian & Park, 2005).

Porque conceitos de religiosidade e espiritualidade não são consensuais, será importante clarificar o significado distinto de cada uma e as suas convergências. Ligado à temática da relação entre a religião/espiritualidade e o bem-estar, as definições de religiosidade e espiritualidade têm sido uma incessante fonte de controvérsia (Tsang & McCullough, 2003). São ambos construtos multidimensionais que têm sido definidos de forma variável (Koenig, King & Carson, 2012).

1.1 Religião e religiosidade

A religião tem sido ao mesmo tempo um construto individual como institucional. Hill, e Pargament (2003) referem a distinção feita por William James (1902) de religião experimental e religião institucional, em que a última é o resultado de uma tradição herdada vinda de uma instituição e a primeira é a experiência subjectiva em que um indivíduo diz ter, resultante de um contato com uma realidade transcendental. Contudo, nos dias de hoje, a religião está ligada a um sistema de ideias mais fixos, a uma estrutura ou a compromissos ideológicos, que nem sempre consegue representar a dinâmica pessoal da piedade humana. Assim, a religião envolve crenças, práticas e rituais ligados ao sagrado (Koenig, King & Carson, 2012), envolvendo crenças em bons espíritos (anjos) e maus espíritos (demónios), podendo ser organizada e praticada numa comunidade ou isoladamente. Define-se como um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos que facilitam a proximidade com o sagrado ou o transcendente; Deus, Ser Incondicionado, poder superior ou a verdade das verdades (Koenig, King & Carson, 2012).

Contudo, a diversidade que surge deste conceito de religião pode abranger o sobrenatural, o teísmo, o ateísmo, o monoteísmo, o politeísmo, podendo incluir crenças, práticas e rituais. A religiosidade – por sua vez - refere-se ao quanto um indivíduo acredita, segue e pratica uma determinada religião (Koenig, King & Carson, 2012).

1.2 Espiritualidade

A espiritualidade é a busca pessoal de compreensão das respostas para as questões chave da vida, sobre o sentido e sobre a relação com o sagrado ou transcendente, que poderá ou não, levar ao surgimento ou ao desenvolvimento de rituais religiosos ou da formação de comunidades religiosas (Koenig, King & Carson, 2012).

Estas definições são, de alguma forma partilhadas, com outros autores como Piedmont (1999) ou mesmo Pargament, Feuille e Burdzy (2011) que apresentam a espiritualidade como a busca do sagrado, sendo ela desprovida do aspeto institucional da religião mas não sendo, contudo, considerado como um construto separado. Para estes autores, como a religiosidade e a espiritualidade têm como objetivo a busca do sagrado, poderão ser estudados como um construto único.

1.3 Religiosidade e espiritualidade

Existem, contudo, vários perigos ao separar religião de espiritualidade. A polarização da religião como institucional e a espiritualidade como individual, ignora o fato de que todas as expressões de espiritualidade são apresentadas num contexto social e que todas as tradições religiosas têm como objetivo a experiência individual de cada um com o transcendente. Outro perigo reside na dificuldade da maioria das pessoas conseguirem fazer uma distinção empírica entre R/E, pois muitos experimentam uma espiritualidade num contexto religioso organizado (Hill & Pargament, 2003). Para além da dificuldade em fazer uma distinção empírica, tem existido uma diferenciação que afirma que a espiritualidade é “boa” e a religião é “má” (Pargament, 2002, cit por Hill & Pargament, 2003). Ou seja, para Hill e Pargament (2003), uma perspetiva simplista que faz a diferenciação entre uma religião substantiva, estática, objetiva, baseada na crença e “má”, de um lado, e uma espiritualidade funcional, dinâmica, subjetiva, baseada na experiência e “boa”.

A R/E representam construtos relacionados mais do que construtos separados e independentes. Apesar de se apresentarem diferentes, pelo fato da espiritualidade estar despojada do aspeto institucional da religião, têm sido amiúde estudados como construtos ligados e não como construtos separados (Koenig, King & Carson, 2012).

Segundo Hill e Pargament (2003) a espiritualidade e a religiosidade estão ligadas pelo sagrado. Pois se a espiritualidade pode ser entendida como a busca do sagrado, esta busca acontece num contexto religioso que pode ou não ser tradicional. O sagrado encontra-se no centro dos dois construtos (Hill & Pargament, 2003, Paloutzian & Park, 2005; Pargament, 2001). O sagrado é o que distingue a R/E de outras realidades. Este é referenciado em relação a objetos e eventos que fogem do comum, daí o serem venerados, e inclui conceitos de Deus, de divino e do transcendente, para além de qualquer coisa de extraordinário que acontece na vida e que esteja associada ou representada por estes conceitos.

1.4 Bem-estar

O bem-estar é um construto associado ao movimento humanista da Psicologia Positiva, que tem ganho, neste século, mais atenção ao nível da investigação e da intervenção social e clínica (Fernández-Ballesteros, 2003; Ryan & Deci, 2001). Atualmente ele organiza-se em torno de dois modelos teóricos que refletem visões filosóficas ou perspetivas diferentes – a hedónica e a eudaimónica (Ryan & Deci, 2001).

A perspetiva hedónica, desenvolvida na década de 60 do sec. XX, é concebida como um agregado de crenças e afetos ligados à felicidade e à satisfação (Diener, 1984), adotando uma visão de bem-estar ligada à procura de prazer ou felicidade e evitamento do sofrimento, sustentando o modelo de bem-estar subjetivo (BES) (Diener, 1984; Novo, 2005). Kesebir e Diener (2008) indicam que o BES refere-se à avaliação subjetiva que o indivíduo faz da sua vida, albergando tanto julgamentos cognitivos de satisfação como avaliações afetivas do humor e das emoções. A satisfação com a vida é a avaliação cognitiva ou julgamento de quão bem as coisas vão na vida.

Segundo Cohen e Johnson (2017), a satisfação com a vida pode-se diferenciar de avaliações objetivas. Estes autores indicam que indivíduos pertencentes a uma religião, perante uma circunstância trágica, reportam encontrar paz, esperança e aumento de fé indicando, conseqüentemente, satisfação com a vida.

A perspectiva eudaimónica, proposta décadas mais tarde (Ryff, 1989a), define o bem-estar em termos de potencial humano, que designa por bem-estar psicológico (BEP), ou seja, a procura de realização da própria natureza do indivíduo - crescimento pessoal e envolvimento interpessoal (Ryan & Deci, 2001). Estas dimensões, como é referido por Novo (2005), congregam características essenciais ao desenvolvimento da personalidade e à saúde mental identificadas a partir dos trabalhos de autores como Rogers (1951), Maslow (1954, 1962) e Jahoda (1958).

Nesta perspectiva, para Seligman (2011), bem-estar é um conceito multidimensional que envolve a capacidade de florescer, ter relações sociais significativas, sentido para a vida e obtenção de metas pessoais.

Segundo Novo (2005), o BES e o BEP, no que diz respeito aos seus modelos de avaliação, aproximam-se quanto à modalidade de avaliação que preconizam, tendo em comum a possibilidade de caracterizar a percepção pessoal de felicidade e de satisfação com as experiências de vida, com base em critérios do próprio indivíduo. Têm como limitação, as suas capacidades de auto-análise e o acesso a informação potencialmente relevante. A saúde e o bem-estar são normalmente avaliados pela perspectiva hedónica que dá ênfase à satisfação, assumindo que situações de vida mais difíceis contribuirão para uma saúde negativa. A perspectiva eudaimónica, por sua vez valoriza, como referido, o bem-estar em termos de potencial humano, a procura de realização da própria natureza do indivíduo, o crescimento pessoal e envolvimento interpessoal, assumindo que situações de vida nefastas poderão contribuir para um aumento de sentido de vida e o estabelecimento de relações mais fortes. Steffen (2012), numa revisão bibliográfica, conclui que a perspectiva eudaimónica apresenta uma melhor forma de compreender a relação entre a R/E e a saúde, nomeadamente em grupos desfavorecidos, porque o ter sentido para a vida e uma forte

rede de suporte minimiza os efeitos negativos do stress e porque estes grupos apresentam valores menos elevados de bem-estar hedónico e valores mais elevados de bem-estar eudaimónico.

1.5 Relação religiosidade/espiritualidade e bem-estar

Um grande número de estudos tem vindo a verificar a relação existente entre R/E e bem-estar, reportando os efeitos positivos que aquelas têm sobre este.

Moreira-Almeida, Neto e Koenig (2006) indicam que, numa metanálise de 100 estudos, que versam sobre a associação entre práticas e comportamentos religiosos e indicadores de bem-estar, 80% deles encontram uma correlação positiva entre R/E e bem-estar. Eles indicam também que, apesar de as correlações serem modestas, elas são semelhantes e, por vezes, chegam a exceder as correlações entre o bem-estar e outras variáveis como o suporte social ou o estatuto socioeconómico. Confirmando esta ideia, um estudo de Dengah II (2014), com indivíduos pertencentes à Igreja Pentecostal, no Brasil, verificou que a pertença ou não a um credo tem uma maior associação com a saúde psicológica do que o estatuto socioeconómico - explicando cerca de metade da variância. Inglehart (2010) indica que existem dois caminhos principais para a felicidade (BES): um associado à modernização (incluindo o desenvolvimento económico) e outro associado ao sistema de crença tradicional. No seu estudo verificou que a R/E parece aumentar o BES, mesmo na ausência da prosperidade ou liberdade.

Psicólogos contemporâneos vêem a R/E como um fenómeno universal e um aspeto inerente à natureza humana que poderá ter uma base biológica (Kim & Esquivel, 2011). Em relação à religiosidade, Krause (2010) repara que muitos estudos assumem que religião significa o mesmo para todas as pessoas, não obstante as diferenças na sua fé, e que as mesmas facetas da religião afetam participantes do mesmo modo. Contudo, a associação entre R/E e bem-estar parece ser robusta em diferentes contextos culturais. Inglehart (2010), num estudo entre países, verificou que existe uma correlação positiva entre R/E e felicidade em toda a amostra, encontrando-se uma relação negativa em países ex-

comunistas. O autor explica que o resultado parece refletir um movimento de pessoas infelizes que se voltaram para a religiosidade depois de perder a fé na ideologia comunista que, até então, oferecia um sentido e certeza para muitas pessoas.

O mesmo é apontado por Koenig, King e Carson (2012) ao referir que os estudos empíricos, na sua maioria confirmam esse resultado, não obstante as características sociodemográficas ou a filiação religiosa. A associação entre R/E e bem-estar também apresenta robustez empírica entre grupos religiosos (Cohen & Johnson, 2017). Contudo, num estudo transversal, realizado por Johnstone e colaboradores (2012), de cinco tradições de fé diferentes (que incluiu Budistas, Cristãos Católicos, Judeus, Muçulmanos e Cristãos Protestantes), querendo analisar as relações entre espiritualidade, práticas religiosas, fatores de personalidade e saúde, verificou-se que não havia diferenças de grupo em relação ao estado de saúde, existindo diferenças entre R/E, sendo que as correlações da amostra indicaram que melhor saúde mental estava associada ao aumento da R/E. Parece haver alguma discordância, sendo apontado como razão, o que Koenig, King e Carson (2012) indicaram em relação à R/E que, apesar de se apresentarem diferentes, têm sido amiúde estudadas não como um construto separado mas como um construto único. De uma forma geral, como indicam Kesebir e Diener (2008), a participação em celebrações religiosas, a força da filiação religiosa, a relação com um deus e a oração, parecem contribuir para o bem-estar.

A maioria dos estudos que abordam a relação entre R/E e bem-estar, focam-se ou em questões ligadas a aspetos cognitivos (a busca de sentido e de coerência) ou sociais (a identificação e o apoio por parte de um grupo religioso). Relativamente aos aspetos sociais abordados na relação referida, Ng e Fisher (2016) - ao avaliar a relação entre o Protestantismo e o bem-estar entre chineses a residirem em Hong-Kong - verificaram que esta era totalmente mediada pelo sentido de comunidade. O estudo de Testoni e colaboradores (2016), observou que as crenças automáticas religiosas estavam associadas com o bem-estar psicológico dos indivíduos (neste estudo a amostra era constituída por indivíduos com cancro), mais concretamente a perspetiva que tinham de Deus como realidade *versus* a perspetiva de Deus como abstração. Ou seja, quanto mais as pessoas associavam Deus como realidade, menos se sentiam com medo ou ansiosos.

Outros estudos (Van Cappellen, Saroglou, Iweins, Piovesana & Fredrickson, 2013; Van Cappellen, Toth-Gauthier, Saroglou & Fredrickson, 2016), impulsionados pela psicologia positiva, têm estudado um outro mecanismo que poderá explicar de que modo é que a R/E exerce a sua influência sobre o bem-estar: as emoções positivas. O estudo de Van Cappellen e colaboradores (2016), querendo analisar a força da mediação das emoções positivas (nomeadamente as auto-transcendentes - e.g. elevação/admiração, gratidão e compaixão), em comparação com a força de aspetos cognitivos (sentido para a vida) e sociais (a pertença a um grupo) da R/E, verificaram que as emoções positivas mostram um efeito mais significativo em relação às outras dimensões. Os resultados indicam que os efeitos emocionais experimentados na participação de uma cerimónia religiosa medeiam a associação entre religião e bem-estar, sendo esta mediação mais forte em relação às emoções positivas auto-transcendentes. As emoções positivas são um modo pelo qual a religião é benéfica para o bem-estar. Contudo, as emoções positivas auto-transcendentes não estão apenas restritas ao domínio religioso ou espiritual. Isso indica que a ligação entre R/E e bem-estar é parcialmente explicada por um mecanismo que não é restrito à realidade da religiosidade.

No entanto, não se consegue generalizar a associação positiva entre uma maior R/E e maior bem-estar. Como acima indicado, no estudo de análise conduzido por Moreira-Almeida, Neto e Koenig (2006) relativo a 100 investigações que versam sobre a associação entre práticas e comportamentos religiosos e indicadores de bem-estar, observou-se que 80% deles evidenciavam uma correlação positiva entre R/E e bem-estar. Para além de ficarem de fora 20% das investigações, eles referem também que as correlações eram modestas, apesar de exceder as correlações entre o bem-estar e outras variáveis, como o suporte social ou o estatuto socioeconómico. Do mesmo modo, Koenig, King e Carson (2012) referem que dos 224 dos estudos quantitativos publicados acerca da religião, espiritualidade e bem-estar, por eles analisados, 175 (78%) encontraram associações positivas, oito (4%) encontraram resultados mistos (relações positivamente e negativamente significativas, dependendo da característica religiosa), 38 (17%) reportaram não haver associação e dois estudos encontraram uma relação negativa. Koenig, King e Carson (2012) também referem que, da sua análise, os estudos qualitativos foram excluídos

por uniformemente indicarem que fatores religiosos ou espirituais terem um importante e positivo papel no bem-estar.

Num estudo longitudinal feito com crianças na década de 1920, acompanhadas até à idade adulta nos finais da década de 1960 e início da década de 1970 (N = 155), Wink e Scott (2005) tiveram como objetivo de verificar a relação entre R/E e o medo de morrer e da morte. Dois avaliadores codificaram R/E numa escala de cinco pontos baseada em questões abertas sobre crenças e práticas religiosas, através de transcrições de entrevistas feitas aos participantes em diferentes momentos. Na idade adulta, o bem-estar dos participantes foi avaliado com a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) de cinco pontos (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985). Na idade adulta, a R/E estava negativamente relacionada com a satisfação com a vida. Este foi um estudo transversal não tendo sido controlado qualquer outra variável. Da mesma forma, um outro estudo transversal de Machado e colaboradores (2018), realizado com uma amostra brasileira de estudantes de medicina para verificar as associações entre bem-estar subjetivo, R/E, ansiedade e outros fatores, verificou existir uma relação inversa entre a dimensão Religiosidade Intrínseca e a satisfação com a vida, diferentemente de estudos anteriores.

Não obstante estes resultados, uma grande parte de estudos empíricos apresentam evidência da associação entre R/E e bem-estar. Têm sido vários os mecanismos apresentados pelos quais a religião exerce influência sobre o bem-estar.

1.6 Estudos sobre Religiosidade/Espiritualidade em Portugal

O estudo desta relação é sobremaneira importante no contexto português uma vez que Portugal é indicado como o quarto país mais religioso na Europa (European Commission, 2005). O mesmo inquérito indica que 93% da população portuguesa tem alguma crença religiosa ou espiritual, seja em Deus (81%) ou em algum espírito ou fonte de vida (12%). Apenas 6% de portugueses indicam não ter qualquer crença. A Igreja Católica Romana é o grupo religioso dominante (84,5%).

Em Portugal têm sido desenvolvidos estudos sobre a R/E com vista a verificar as implicações desta na área clínica. Um estudo de Nascimento (2017), querendo analisar a relação entre espiritualidade e as perturbações de humor em 161 doentes com esclerose múltipla, associados à Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, utilizou a Escala da Experiência Espiritual Quotidiana (EEEQ) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) para verificar a associação. Na EEEQ são identificados dois fatores que se referem, um com Deus ou o Transcendente (Relação Vertical) e outro que se refere a uma relação com os outros (Relação Horizontal). O estudo de Nascimento verificou não haver associação entre a Relação Vertical e nenhuma das dimensões das perturbações de humor. Relativamente à Relação Horizontal existia uma associação positiva, baixa com a depressão, concluindo que um maior nível de espiritualidade se traduz em bem-estar geral mais elevado e podendo ser visto como facilitador de uma maior adaptação a desafios difíceis na vida dos doentes, causados pelas limitações decorrentes da doença.

Noutro estudo (Lopes, 2016) foi investigada a relação entre religiosidade e depressão/bem-estar psicológico, numa amostra de adolescentes de uma paróquia portuguesa com participação religiosa ativa. Foram encontradas correlações positivas e significativas entre bem-estar e a variável “força de fé religiosa”. Destaca-se um dos resultados deste estudo, segundo o qual a força da fé religiosa e a vinculação a Deus têm um efeito promotor do bem-estar e protetor da sintomatologia depressiva nos jovens portugueses católicos praticantes.

Estes são os estudos encontrados que, embora não tendo como principal objetivo analisar a relação entre R/E e bem-estar, exploraram esta associação. Na última década têm surgido um número considerável de estudos, em Portugal que se têm debruçado sobre a relação da R/E, na área da psicologia. Um estudo que tem presente a variável R/E, tendo como amostra 167 indivíduos de prática dominical, maioritariamente da Paróquia do Lumiar, em Lisboa, debruçou-se sobre o perdão (Beltrão, 2012), sugerindo os resultados que as motivações mais autónomas (motivações intrínsecas, não controladas), evidenciam correlações com o perdão e os significados de vida, tendo isto implicações para o conhecimento da relação entre o perdão, espiritualidade e significados de vida. Ainda,

outro estudo (Taranu, 2011), com uma amostra portuguesa de 335 indivíduos, que não só quis avaliar as qualidades psicométricas da Escala de Resiliência (Wagnild & Young, 1993) e da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana (Underwood & Teresi, 2002), mas também a relação entre resiliência e R/E, reportou uma correlação significativa positiva, mas baixa, entre o grau de resiliência e o grau de espiritualidade.

Em síntese, a R/E é um construto multidimensional e, como visto pela literatura analisada, embora esteja provada uma associação positiva entre R/E e bem-estar, o mecanismo que melhor explica a forma como a primeira exerce influência na segunda ainda não é claro. Os resultados apresentados em relação às emoções positivas são bastante fortes, segundo indicado por Van Cappellen e colaboradores (2016) e Van Cappellen e colaboradores (2013). Contudo, como indicado, as emoções positivas auto-transcendentes não estão apenas restritas ao domínio religioso ou espiritual, indicando que a ligação entre R/E e bem-estar é parcialmente explicada por um mecanismo que não é restrito à realidade da R/E (Van Cappellen et al., 2016).

A finalidade última do presente estudo será identificar a forma (ou formas) única pela qual se possa explicar esta relação. Dado que a população portuguesa tem na sua maioria, uma crença religiosa ou espiritual e que, por sua vez, a R/E exerce influência sobre o bem-estar, encontrar o modo que melhor explique a relação entre ambas poderá contribuir para aprofundar o conhecimento nesta área de estudos e, em termos práticos, ser benéfico para a parceria com as tradições religiosas na promoção do bem-estar, bem como benéfico para a acção pastoral realizada pelas tradições religiosas existentes.

2. Processo Metodológico

2.1. O Desenho de investigação

O presente estudo utilizou um desenho misto de paralelo convergente (uma combinação de investigação quantitativa e investigação qualitativa) com análises separadas e o cruzamento dos dois tipos de dados (Wheeldon, 2010). A investigação procurou responder à seguinte questão: De que forma é que o bem-estar se relaciona com elementos específicos da R/E?

A combinação dos elementos das abordagens quantitativa e qualitativa (a utilização de pontos de vista quantitativos e qualitativos, recolha de dados, análise de dados, técnicas de inferência) tem a finalidade de expandir, aprofundar e complementar a compreensão da relação dos fenómenos (Wheeldon, 2010).

Num primeiro momento pretendeu explorar-se as relações entre variáveis através de uma análise quantitativa dos dados. Num segundo momento, através de uma análise qualitativa, procurou verificar-se a percepção da relação entre as variáveis mas também aferir os mecanismos que melhor explicam essa relação.

2.2 Análise Quantitativa

A presente investigação pretende estudar relações entre variáveis através duma análise quantitativa dos dados. Este tipo de investigação caracteriza-se pela medida de variáveis e pela obtenção de resultados numéricos susceptíveis de serem generalizados (Fortin, 2009). Em seguida vamos apresentar o mapa conceptual, as questões de investigação, os objetivos e hipóteses, os instrumentos utilizados e as variáveis em estudo.

2.2.1 Questão de Investigação

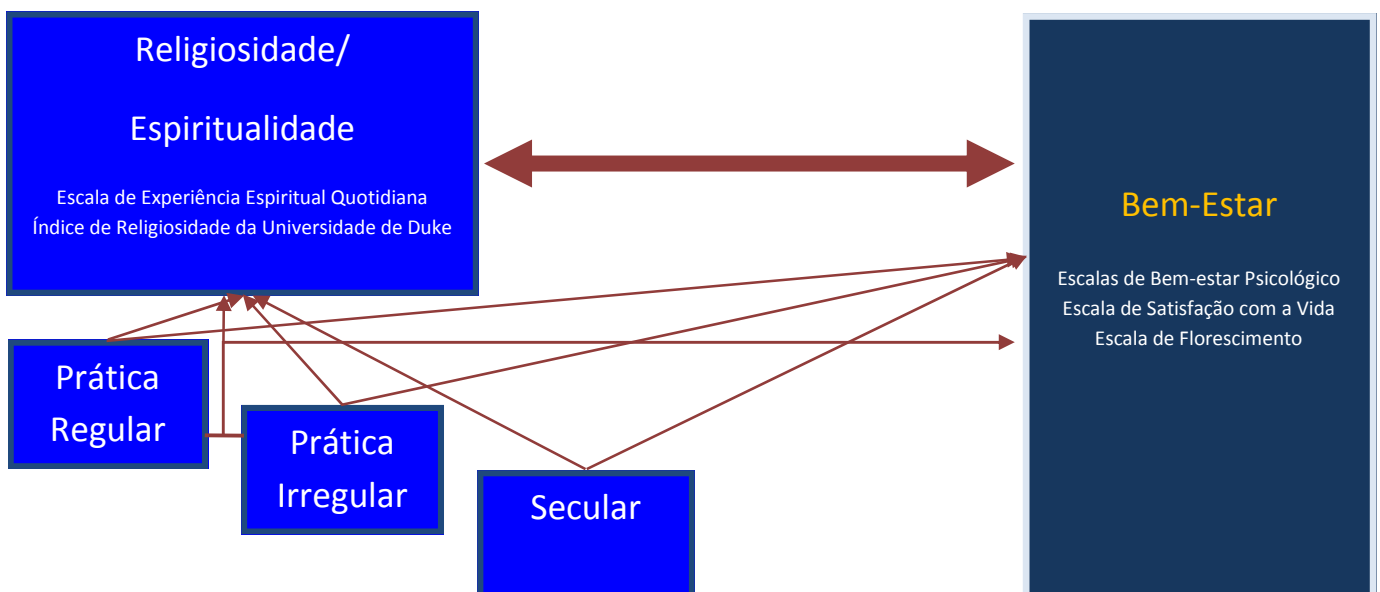
A investigação quantitativa desenvolveu-se a partir da seguinte questão:

Estará o grau de R/E relacionado com o grau de bem-estar de indivíduos adultos?

2.2.2 Mapa conceptual

No seguinte mapa conceptual (Figura 1) pretendemos a representação gráfica das variáveis que compõem a questão inicial e as relações que se pretendem investigar.

Figura 1. Mapa concetual da investigação quantitativa



2.2.3 Objetivos e Hipóteses

O presente estudo teve como objetivos gerais avaliar, junto de indivíduos adultos em Portugal, a relação entre R/E e bem-estar; verificar de que modo a pertença ou não a um credo, religião ou espiritualidade ou a prática regular contribuem para o bem-estar, e

identificar elementos da R/E mais fortemente associadas ao bem-estar. Tendo em conta este objetivo geral formulámos os seguintes objetivos específicos e hipóteses:

Objetivo específico 1: Analisar a relação entre R/E e bem-estar.

Objetivo específico 2: Avaliar se existem diferenças entre grupos - Pertença a um Credo ou Religião (com frequência regular e com frequência irregular) e Sem Pertença a um Credo ou Religião – relativamente aos níveis de bem-estar.

Hipótese 1: Existe uma correlação positiva entre espiritualidade e o bem-estar subjetivo.

Hipótese 2: Existe uma correlação positiva entre religiosidade e o bem-estar subjetivo.

Hipótese 3: Existe uma correlação positiva entre espiritualidade e o bem-estar psicológico.

Hipótese 4: Existe uma correlação positiva entre religiosidade e o bem-estar psicológico.

Hipótese 5: Existe uma correlação positiva entre espiritualidade e o florescimento.

Hipótese 6: Existe uma correlação positiva entre religiosidade e o florescimento.

Hipótese 7: Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de bem-estar subjetivo em função da pertença a um credo ou religião ou não pertença a um credo ou religião.

Hipótese 8: Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de bem-estar psicológico em função da pertença a um credo ou religião ou não pertença a um credo ou religião.

2.2.4 Estratégia Metodológica

2.2.4.1 Processo de seleção da amostra e recolha de dados

O único critério de participação no estudo foi o de os participantes terem uma idade superior a 18 anos. A seleção da amostra foi realizada partindo de uma estratégia não probabilística de amostragem por bola de neve (Marôco, 2018). Os dados para esta investigação foram recolhidos utilizando o software Qualtrics XM PT-BR. Copyright © 2020 Qualtrics (<https://www.qualtrics.com>).

A partilha do protocolo de investigação (Anexo A) foi feita online (Kraut et al., 2004), através de envio do link por e-mail e através das redes sociais do Facebook e do WhatsApp, num processo de amostragem por “bola de neve”. A todos os que receberam o link foi pedida a participação e o apoio na divulgação deste estudo.

A recolha dos dados decorreu entre junho e agosto de 2020. No momento do preenchimento do inquérito, os participantes foram informados sobre os objetivos académicos do estudo, bem como da confidencialidade e anonimato, não sendo os dados analisados individualmente, mas em termos globais, juntamente com as respostas de outros participantes. Também foram informados da sua participação voluntária e a possibilidade de abandono ou recusa de participar a qualquer momento (Anexo A). Aquando do preenchimento do inquérito online (que demorava aproximadamente 12 minutos a preencher) os participantes deram o seu consentimento informado.

2.2.4.2 Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 178 participantes. Na tabela 1, apresentamos as características sociodemográficas. Os dados referentes à caracterização da amostra resultaram de um questionário sociodemográfico que seguiu com os instrumentos de avaliação no inquérito online (Anexo A).

Tabela 1. Características Sociodemográficas da amostra (frequências e percentagens)

	Frequências	Percentagens
Sexo		
Feminino	122	68,5
Masculino	56	31,5
Idade		
25 - 34	30	16,9
35 - 44	63	35,4
18 - 24	22	12,4
45 - 54	50	28,1
55 - 64	9	5,1
65 - 74	4	2,2
Estado Civil		
Solteiro	64	36,0
Casado/União de Facto	101	56,7
Separado/Divorciado	13	7,3
Zona de Residência		
Norte	15	8,4
Centro	137	77,0
Sul	24	13,5
Ilhas	2	1,1
Nível de Escolaridade		
9º ano	4	2,2
12º ano	24	13,5
Curso Profissional	8	4,5
Licenciatura	96	53,9
Mestrado	42	23,6
Doutoramento	4	2,2
Pertença a uma religião ou espiritualidade		
Sim	143	80,3
Não	35	19,7
Frequência da Prática		
Mais do que uma vez por dia	3	1,7
Uma vez por dia	3	1,7
Várias vezes por semana	11	6,2
Uma vez por semana	38	21,3
Uma vez por mês	28	15,7
Mais do que uma vez por mês	13	7,3
Nunca	47	26,4

2.3 Instrumentos de Medida

Operacionalização das variáveis em estudo.

Religião/Espiritualidade (R/E). Variável Independente

Conforme apresentado no início desta investigação, nas ciências da saúde e psicológicas, tem surgido a distinção entre os termos *religião*, ou analogamente, *religiosidade e espiritualidade*. Como acima referido, a religião é um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos que facilitam a proximidade com o sagrado ou o transcendente (Deus, poder superior ou a verdade das verdades). A espiritualidade é a busca pessoal de perceber respostas para as questões chave da vida, sobre o sentido e sobre a relação com o sagrado ou transcendente, que poderá ou não, levar a ou surgir do desenvolvimento de rituais religiosos e da formação da comunidade (Koenig, King & Carson, 2012). Existe algum consenso que os termos religiosidade e espiritualidade estão associados a várias relações, crenças, comportamentos, relações e sentimentos (Koenig, King & Carson, 2012), mais concretamente ao sagrado (Hill, Peter, Pargament & Kenneth, 2003, Paloutzian & Park, 2005).

Bem-estar. Variável Dependente

O bem-estar organizado em torno de dois modelos teóricos que refletem visões filosóficas ou perspetivas diferentes – a hedónica e a eudaimónica (Ryan & Deci, 2001). A primeira concebida como um agregado de crenças e afetos ligados à felicidade e à satisfação (Diener, 1984). A segunda que define o bem-estar em termos de potencial humano (BEP), ou seja, a procura de realização da própria natureza do indivíduo (crescimento pessoal, capacidade de florescer e envolvimento interpessoal) (Ryan & Deci, 2001).

Para além do questionário sociodemográfico (que incluiu questões sobre pertença e práticas de espiritualidade e religiosidade, pensadas especificamente para o estudo), foram utilizados cinco instrumentos de auto-relato com o intuito de responder às questões de investigação e objetivos formulados.

Questionário Sociodemográfico:

Foi elaborado um questionário sociodemográfico (Anexo A) para recolha dos seguintes dados: sexo dos participantes, idade, zona de residência, estado civil, nível de escolaridade, profissão, situação profissional, dados sobre pertença e práticas de espiritualidade e religiosidade – pertença ou não a um credo ou religião, a referência desse credo ou religião se for o caso e a frequência da prática.

Escala de Experiência Espiritual Quotidiana:

A espiritualidade foi avaliada utilizando a Escala de Experiência Espiritual Quotidiana (EEEQ), um instrumento de auto-descrição, que faz parte da Daily Spiritual Experience Scale, criada por Underwood e Teresi (2002), que mede as experiências espirituais vividas pelos indivíduos nas suas vidas quotidianas (Underwood & Teresi 2002; Underwood, 2006). Este instrumento foi traduzido e adaptado em Portugal por Beltrão e Morreira (2009). A escala tem 16 itens e inclui construtos como admiração (temor de Deus), gratidão, perdão, sentido de união com o transcendente, compaixão, e desejo de proximidade com Deus, incluindo também itens ligados à sensibilização de discernimento e o sentido de profunda paz interior (Underwood, 2011). Os 15 primeiros apresentam uma modalidade de resposta de tipo Likert, com seis categorias desde 1 - “*Muitas vezes ao dia*” até 6 - “*Nunca*”. O último item apresenta também uma modalidade de resposta de tipo Likert de 4 categorias que vai desde 1 – “*Nada*” até 4 – “*Tão próximo quanto possível*”, direção contrária aos itens anteriores. Os valores mais baixos nas escalas indicam um maior grau de espiritualidade, tanto no Relação Vertical, como no Relação Horizontal.

Nesta escala são identificados dois fatores que se referem, um com Deus ou o Transcendente (Relação Vertical, e.g. “*Sinto a presença de Deus*”), que inclui 12 itens e outro que se refere a uma relação com os outros (Relação Horizontal, e.g. “*Sinto um cuidado desinteressado pelos outros*”), que inclui 4 itens. Os valores mais baixos nas escalas indicam um maior grau de espiritualidade, tanto na Relação Vertical, como na Relação Horizontal.

Num estudo de Beltrão (2012) onde esta escala foi utilizada, os alfas Cronbach encontrados foram de $\alpha=.87$, para o primeiro fator e $\alpha=.59$, para o segundo. Um estudo

posterior (Mesquita, 2014) revelou valores superiores, com o alfa de Cronbach sendo de $\alpha=.97$, para o primeiro fator (Relação Vertical) e de $\alpha=.74$, para o segundo fator (Relação Horizontal).

Índice de Religiosidade da Universidade de Duke:

Para avaliar a religiosidade foi utilizado o Índice de Religiosidade da Universidade de Duke (P-DUREL), um instrumento criado por Koenig, Parkerson e Meador (1997), composto por cinco itens que medem o envolvimento religioso em três dimensões de religiosidade: Religiosidade Organizacional (RO – constituído pelo item “*Com que frequência vai a uma igreja, templo ou outro encontro religioso?*”, cuja modalidade de resposta é de tipo Likert, com seis categorias desde 1 - “*Mais do que uma vez por semana*” até 6 - “*Nunca*”), referente às atividades religiosas públicas; Religiosidade Não Organizacional (RNO – constituído pelo item “*Com que frequência dedica o seu tempo a atividades religiosas individuais, como preces, rezas, meditações, leitura da Bíblia ou de outros textos religiosos?*”, cuja modalidade de resposta é de tipo Likert, com seis categorias desde 1 - “*Mais do que uma vez por dia*” até 6 - “*Raramente ou nunca*”), que diz respeito a atividades religiosas privadas como a oração pessoal, e a Religiosidade Intrínseca (RI – 3 itens e.g. “*Esforço-me muito para viver a minha religião em todos os aspetos da vida*”, cuja modalidade de resposta é de tipo Likert, com cinco categorias desde 1 - “*Totalmente verdade para mim*” até 5 - “*Não é verdade*”) que diz respeito à adesão e seguimento de uma religião como um fim em si mesmo. Assim, valores mais baixos nas escalas indicam um maior grau de religiosidade. Esta escala foi traduzida e adaptada para português por Moreira-Almeida (2008), sendo posteriormente validada por Taunay e colaboradores (2012). Na análise dos dados as três dimensões (RO, RNO e RI) devem ser consideradas separadamente não devendo os resultados das três dimensões serem somados com um resultado total.

Escalas de Bem-Estar Psicológico (versão reduzida):

As Escalas de Bem-Estar Psicológico – versão reduzida (EBEP-R), foram construídas e adaptadas a partir das Scales of Psychological Well-Being (SPWB) (Ryff, 1989a) por

Novo, Duarte-Silva e Peralta (2004). Estas escalas foram utilizadas neste estudo para avaliar o bem-estar eudaimónico. É um instrumento com 18 itens com seis subescalas (Autonomia; Domínio do Meio; Crescimento Pessoal; Relações Positivas com os Outros; Objetivos de Vida e Aceitação de Si (Novo, 2005; Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997; Ryff, 1989a, 1989b), contendo cada subescala três itens por dimensão, cuja modalidade de resposta é de tipo Likert, com seis categorias desde 1 - “*Discordo completamente*” até 6 - “*Concordo completamente*”. Com resultados que variam entre 3 e 18, o resultado de cada escala é dado pela soma dos itens após a conversão de oito dos itens que estão invertidos. O resultado da escala completa obtém-se através do somatório das 6 escalas. Para Ryff (1989a) o bem-estar psicológico é definido como um construto multidimensional que abrange um conjunto de dimensões do funcionamento psicológico positivo na idade adulta, a seguir identificadas. A *Autonomia* considera para além de outros aspetos, a independência, a autorregulação do comportamento e a autodeterminação do indivíduo. Reflete a capacidade da pessoa de resistir às pressões sociais pensando e agindo de acordo com os seus próprios padrões. O *Domínio do Meio* está relacionado com a competência pessoal para lidar com o meio ambiente em que o indivíduo está inserido, sabendo envolver-se e gerir o meio ambiente, criando contextos adequados às necessidades pessoais. A dimensão *Crescimento Pessoal* refere-se à perceção pessoal de um desenvolvimento contínuo, da abertura a novas experiências, do seu potencial e da sua melhoria ao longo do tempo. A dimensão *Relações Positivas com os Outros* está associada ao interesse e preocupação com as relações interpessoais. Ou seja, a perceção que o indivíduo tem sobre a sua capacidade para estabelecer e manter relações satisfatórias e significativas com os outros. A dimensão *Objetivos de Vida* refere-se às aspirações e metas a alcançar, bem como a convicção de que tais metas direcionam o comportamento dando um sentido à vida. A *Aceitação de Si*, refere-se às atitudes positivas do indivíduo em relação a si próprio, ao reconhecimento e aceitação dos múltiplos aspetos do self e ao sentimento positivo relativo à vida passada.

O bem-estar psicológico engloba um conjunto diverso de características de natureza cognitiva e afetiva, as quais são operacionalizadas nas seis escalas de auto-avaliação anteriormente referidas, sendo dimensões que possibilitam sentimentos de satisfação e de felicidade consigo próprio e com as condições de vida (Novo, 2004).

Num primeiro estudo de validação entre a versão original (Ryff, 1989a) e a versão experimental portuguesa observou-se a equivalência de conteúdos entre as duas versões, apresentando também índices de consistência interna entre $\alpha=.74$ e $\alpha=.86$ para as seis escalas e $\alpha=.93$ para o conjunto das escalas (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997).

Escala de Satisfação com a Vida:

A escala de Satisfação com a Vida, traduzida e validada para a população portuguesa por Neto (1993) da Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985), foi criada para avaliar uma das três componentes do bem-estar subjetivo – a satisfação (Diener, 1984), mais concretamente o juízo subjetivo que os indivíduos fazem sobre a qualidade das suas próprias vidas. Esta escala é constituída por 5 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o 1 - “*Discordo Totalmente*” e o 7 - “*Concordo Totalmente*”. Os itens desta escala são globais, conduzindo os indivíduos a avaliar os domínios das suas vidas segundo os seus valores e permitindo um julgamento global sobre a satisfação com a vida (Neto, 1993).

Escala de Florescimento:

A Escala de Florescimento, criada por Diener e Biswas-Diener (2009), foi traduzida e adaptada por Francisco, Raposo & Sesifredo (2018), instrumento que serve para medir a capacidade de florescer pois, como indica Keyes e Waterman (2003) o bem-estar não é apenas um resultado desejável, mas poderá ser um preditor de futuros resultados, como saúde física, longevidade, qualidade da vida social, entre outros. Esta escala é constituída por oito itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o 1 - “*Discordo Fortemente*” e o 7 - “*Concordo Fortemente*”. O resultado deste instrumento de apenas um fator obtém-se pelo somatório dos oito itens.

3 Resultados

Os dados quantitativos recolhidos foram tratados com o programa informático Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 26.0 para Windows.

A normalidade das distribuições foi analisada através do teste Kolmogorov-Smirnov. Com o intuito de responder às questões de investigação, recorreremos à análise inferencial através dos testes não paramétricos, pelo fato de a amostra não seguir uma distribuição normal. Foi avaliada a correlação de Spearman, que se caracteriza por medir o grau de associação ou de relação linear mútua entre duas variáveis ordinais ou sem distribuição normal.

Utilizamos o teste não paramétrico U de Mann-Whitney para duas amostras independentes e verificar se existe diferenças entre os grupos, isto é, serve para comparar as funções de distribuição de uma variável em duas amostras independentes. O teste não paramétrico de Kruskal-Wallis permitiu verificar diferenças em mais de dois grupos para amostras independentes (Marôco, 2018). Para todos os testes foi utilizado um nível de significância inferior a 0.05.

3.1. Alfas de Cronbach. Consistência Interna

Foi analisada a consistência interna dos instrumentos no presente estudo, através da análise do Alfa de Cronbach. Relativamente à EEEQ, na presente investigação, o Alfa de Cronbach foi de $\alpha=.93$, para a Relação Vertical e $\alpha=.59$ para a Relação Horizontal. Neste estudo os resultados do P-DUREL demonstraram uma grande consistência interna (com um Alfa de Cronbach $\alpha=.92$, para a totalidade da escala a $\alpha=.94$ para a subescala de RI), resultado superior ao estudo de Taunay e colaboradores (2012) que indicava $\alpha=.87$ para a subescala RI. As EBEP-R apresentaram uma consistência interna adequada para o conjunto das escalas ($\alpha=.85$). Quanto à ESV, neste estudo, a escala apresentou valores bons de consistência interna para os sujeitos da nossa amostra ($\alpha=.84$). Por fim, relativamente à EF, este estudo revelou valores superiores, com o alfa de Cronbach de $.91$, comparativamente ao estudo de Francisco, Raposo e Sesifredo (2018) que foi de $\alpha=.88$.

3.2 Teste de Normalidade Kolmogorov-Smirnov

Recorremos ao teste *Kolmogorov-Smirnov* ($n > 30$) para a verificação do pressuposto da normalidade da distribuição das variáveis em estudo, tal como se pode observar na Tabela 2.

Tabela 2. Teste de Normalidade *Kolmogorov-Smirnov*

	Estatística	gl	p
EEEQ - Relação Vertical	.082	178	.005
EEEQ - Relação Horizontal	.103	178	.000
Atividade religiosa pública (P-DUREL-RO)	.206	178	.000
Atividade religiosa privada (P-DUREL-RNO)	.197	178	.000
Religiosidade Intrínseca na vida (P-DUREL-RI)	.244	178	.000
EBEP-R	.074	178	.019
Autonomia	.101	178	.000
Domínio do Meio	.102	178	.000
Crescimento Pessoal	.119	178	.000
Relações Positivas com os Outros	.137	178	.000
Objetivos de Vida	.162	178	.000
Aceitação de Si	.215	178	.000
ESV	.181	178	.000
EF	.205	178	.000

Nota: gl-graus de liberdade; p – p-value

De acordo com os pressupostos, assume-se a distribuição da normalidade das variáveis quando o nível de significância é superior a 0,05 para as variáveis em estudo. No nosso estudo, com aplicação do teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, todos os valores são inferiores ao esperado ($p < 0,05$) pelo que se rejeita a hipótese da distribuição das variáveis ser normal (Tabela 2). Na ausência da distribuição da normalidade nas variáveis em estudo, utilizam-se testes não paramétricos.

3.3 Análise Inferencial dos Resultados

Com o objetivo de verificar se existe relação entre as variáveis Relação Vertical, Relação Horizontal (EEEQ), atividade religiosa pública (RO), atividade religiosa individual (RNO),

religiosidade intrínseca (RI), EBEP-R, Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Relações Positivas com os Outros, Objetivos de Vida, Aceitação de Si, bem-estar subjetivo (ESV) e florescimento (EF), aplicou-se o teste de correlação de Spearman. Para avaliar o efeito e a intensidade das correlações, foi utilizada a classificação de Cohen (1992), em que uma correlação é considerada fraca se apresentar valores inferiores a .29, moderada quando os valores estão entre .30 e .49, e forte quando os valores são superiores a .50.

Tabela 3. Coeficiente de correlação de *Spearman* para todas as variáveis em estudo (N=178)

		EEEQ - Relação Vertical	EEEQ - Relação Horizontal	P-DUREL - RO	P-Durel - RNO	P-DUREL- RI	EBEP-R	Autonomia	Domínio do Meio	Crescimento Pessoal	Relações Positivas	Objetivos de Vida	Aceitação de Si	ESV
EEEQ - Relação Vertical	r													
	p													
EEEQ - Relação Horizontal	r	.630**												
	p	.000												
P-DUREL - RO	r	.680**	.404**											
	p	.000	0,00											
P-DUREL - RNO	r	.758**	.458**	.678**										
	p	.000	.000	.000										
P-DUREL - RI	r	.820**	.534**	.714**	.696**									
	p	.000	.000	.000	.000									
EBEP-R	r	-.146	-.176*	-.075	-.037	-.130								
	p	.052	.019	.322	.621	.084								
Autonomia	r	.005	-.056	-.015	.034	-.013	.547**							
	p	.946	.461	.842	.649	.862	.000							
Domínio do Meio	r	-.172*	-.151*	-.151*	-.080	-.133	.716**	.284**						
	p	.022	.044	.044	.289	.076	.000	.000						
Crescimento Pessoal	r	.063	-.032	.191*	.161*	.093	.644**	.278**	.287**					
	p	.405	.669	.011	.032	.218	.000	.000	.000					
Relações Positivas	r	-.134	-.176*	-.158*	-.085	-.174*	.702**	.255**	.375**	.351**				
	p	.075	.019	.035	.262	.020	.000	.001	.000	.000				
Objetivos de Vida	r	-.244**	-.184*	-.115	-.083	-.204**	.822**	.256**	.626**	.438**	.531**			
	p	.001	.014	.127	.271	.006	.000	.001	.000	.000	.000			
Aceitação de Si	r	-.183*	-.163*	-.074	-.121	-.164*	.772**	.238**	.515**	.511**	.466**	.667**		
	p	.015	.030	.327	.109	.029	.000	.001	.000	.000	.000	.000		
ESV	r	-.210**	-.149*	-.127	-.116	-.197**	.660**	.184*	.502**	.354**	.452**	.652**	.682**	
	p	.005	.046	.090	.123	.008	.000	.014	.000	.000	.000	.000	.000	
EF	r	-.207**	-.226**	-.052	-.061	-.166*	.745**	.307**	.501**	.496**	.525**	.686**	.668**	.715**
	p	.006	.002	.489	.416	.027	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

Nota: **p<.01; *p<.05; r-correlação de Spearman; p- p-value

Fonte: Output do SPSS

Como podemos verificar na Tabela 3, observa-se a existência de uma relação negativa, estatisticamente significativa entre Relação Vertical e Domínio do Meio ($r_{sp}=-.172$; $p=.022$), Objetivos de Vida ($r_{sp}=-.244$; $p=.001$), Aceitação de Si ($r_{sp}=-.183$; $p=.015$), bem-estar subjetivo ($r_{sp}=-.210$; $p=.005$) e florescimento ($r_{sp}=-.207$; $p=.006$).

No que concerne à religiosidade intrínseca, verifica-se a existência de relação negativa, estatisticamente significativa com Relações Positivas ($r_{sp}=-.174$; $p=.020$), Objetivos de Vida ($r_{sp}=-.204$; $p=.006$), Aceitação de Si, bem-estar subjetivo ($r_{sp}=-.164$; $p=.029$) e com o florescimento ($r_{sp}=-.166$; $p=.027$).

Como acima indicado, aquando da explicação dos instrumentos que avaliam a variável independente, os valores mais baixos de cada uma das escalas indicam um maior grau de espiritualidade (EEEQ) e um maior grau de religiosidade (P-DUREL).

De modo a verificar se existem diferenças entre os dois grupos (pertence ou não a algum credo ou religião) relativamente a todas as dimensões em estudo, aplicou-se o teste U de *Mann-Whitney*.

Tabela 4. Resultados do Teste de Mann-Whitney para comparação entre dois grupos independentes (Pertence a algum credo ou religião?) (N=178)

	Pertence a algum credo ou religião?		Mann-Whitney		
	Sim	Não	U	Z	p
EEEQ - Relação Vertical	34.81	48.34	961	-5.646	.000
EEEQ - Relação Horizontal	9.41	11.03	1824	-2.496	.013
Atividade religiosa pública (P-DUREL-RO)	3.23	5.14	668	-6.880	.000
Atividade religiosa privada (P-DUREL-RNO)	3.66	5.00	1371	-4.242	.000
Religiosidade Intrínseca na vida (P-DUREL-RI)	7.02	11.37	1010	-5.566	.000
EBEP-R	82.00	78.91	2121	-1.397	.162
Autonomia	11.96	11.78	2268	-.635	.526
Domínio do Meio	12.24	11.66	2185	-.983	.326
Crescimento Pessoal	14.29	14.69	2213	-.869	.385
Relações Positivas	14.60	13.81	2112,	-1.287	.198
Objetivos de Vida	14.93	15.06	2418	-.008	.993
Aceitação de Si	14.65	14.58	2364	-.237	.813
ESV	26.58	25.89	2302	-.736	.461
EF	46.80	45.46	2298	-.751	.452

Fonte: Output do SPSS

Os resultados obtidos através do teste de *Mann-Whitney* mostram que existem diferenças estatisticamente significativas nos dois fatores da EEEQ e nas três dimensões da P-DUREL em função do grupo “Sim” e “Não”. Verifica-se assim, que os valores médios dos inquiridos que pertencem a algum credo ou religião são, para todas estas dimensões, superiores aos que não pertencem a nenhum credo ou religião.

Relativamente às variáveis, EBEP-R, na globalidade e em cada uma das escalas, bem como na ESV e EF não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos grupos “Sim” e “Não”, Tabela 4.

Tabela 5. Teste de Kruskal-Wallis para comparação entre grupos (Pertence a algum credo ou religião?) (N=178)

	Pertence a algum credo ou religião?			Kruskal-Wallis H	gl	p
	Prática Frequente	Prática Esporádica	Não			
EEEQ – Relação Vertical	27.64	36.00	38.34	26.703	2	.000
EEEQ – Relação Horizontal	8.02	8.90	10.18	14.749	2	.001
Atividade religiosa pública (P-DUREL-RO)	1.64	3.50	4.01	88.061	2	.000
Atividade religiosa privada (P-DUREL-RNO)	2.20	4.50	4.31	46.439	2	.000
Religiosidade Intrínseca na vida (P-DUREL-RI)	4.87	6.70	8.16	32.419	2	.000
EBEP-R	83.40	79.40	81.58	1.492	2	.474
Autonomia	12.07	11.50	11.78	.832	2	.660
Domínio do Meio	12.56	10.80	11.66	5.280	2	.071
Crescimento Pessoal	14.24	14.50	14.69	.766	2	.682
Relações Positivas	14.58	14.70	13.81	1.671	2	.434
Objetivos de Vida	15.13	14.00	15.06	1.555	2	.460
Aceitação de Si	14.82	13.90	14.58	2.111	2	.348
ESV	26.96	25.00	26.57	2.461	2	.292
EF	46.84	45.10	46.97	1.944	2	.378

Fonte: **Output do SPSS**

Agrupando os participantes em três grupos - não pertence a um credo ou religião, pertence e tem uma prática regular/frequente, pertence e tem uma prática esporádica -, os resultados obtidos através do teste de *Kruskal-Wallis* mostram que existem diferenças estatisticamente significativas nos dois fatores da EEEQ e nas três dimensões da P-DUREL em função dos grupos “Prática Frequente”, Prática Esporádica e “Não” (sem credo ou religião). Verifica-se assim, que os valores médios dos inquiridos que têm uma prática regular são superiores aos que têm uma prática esporádica; por sua vez, os valores dos que têm uma prática esporádica são superiores aos que não pertencem a nenhum credo ou religião.

Relativamente às variáveis bem-estar psicológico (na globalidade e em cada uma das escalas) bem como com o bem-estar subjetivo e florescimento, não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos grupos, Tabela 5.

4. Discussão da Investigação quantitativa

Reportando os dados obtidos aos objetivos e hipóteses formuladas, verifica-se que os resultados, apesar de apresentarem valores fracos, confirmam a literatura referida (Koenig, King & Carson, 2012; Moreira-Almeida, Neto & Koenig, 2006; Dengah II, 2014; Krause, 2010; Inglehart, 2010; Cohen & Johnson, 2017). Observa-se uma relação entre R/E e bem-estar. Neste estudo, quanto mais relação vertical (na espiritualidade) maiores os índices nos objetivos de vida ($r_{sp}=-.244$; $p<.01$), bem-estar subjetivo ($r_{sp}=-.210$; $p<.01$) e florescimento ($r_{sp}=-.207$; $p<.01$). Relativamente à relação horizontal, quanto mais esta aumenta, mais aumenta o florescimento ($r_{sp}=-.226$; $p<.01$). Estes resultados, apesar de fracos, referem existir uma associação entre espiritualidade, relação vertical, e o bem-estar psicológico (objetivos de vida), bem-estar subjetivo e florescimento, ideia corroborada por Testoni e colaboradores (2016), no seu estudo, quando verificaram que crenças automáticas religiosas (mais concretamente a perspetiva que os indivíduos tinham de Deus) estavam associadas com o bem-estar psicológico. Para Koenig, King e Carson (2012), a espiritualidade é a busca pessoal de compreensão das respostas para as questões chave da vida, sobre o sentido e sobre a relação com o sagrado ou transcendente, justificando, os resultados deste estudo relativamente à associação entre relação vertical e os objetivos de vida bem como o florescimento.

Em relação aos valores da religiosidade de P-DUREL (nas suas três dimensões – atividade religiosa pública, atividade religiosa privada e a religiosidade intrínseca) e bem-estar, também existe associação entre religiosidade intrínseca e bem-estar subjetivo ($r_{sp}=-.197$; $p<.01$) e bem-estar psicológico - objetivos de vida ($r_{sp}=-.204$; $p<.01$). Quanto mais elevados são os níveis de religiosidade intrínseca, quanto mais elevado é o bem-estar subjetivo e os objetivos de vida. No seu Manual, Koenig, King e Carson (2012) referem que crenças e comportamentos religiosos não só nutrem traços psicológicos positivos como o perdão, o altruísmo e a grandiosidade, a qualidade de vida, como também estão ligados a comportamentos de coping, enchendo experiências de todo o tipo, especialmente negativas, com sentido, propósito, esperança e optimismo. Os mesmos indicam existir uma relação entre R/E e caminhos comportamentais tomados, que aqui poderemos entender como os objetivos de vida de um indivíduo, aproximando-se da operacionalização que

Ryff (1989a) dá à dimensão objetivos de vida, ao indicar que esta se refere às aspirações e metas a alcançar, bem como à convicção de que tais metas direcionam o comportamento dando um sentido à vida. A religiosidade intrínseca apresenta uma mesma relação que a relação vertical, porque é aquilo que na religiosidade se assemelha mais à espiritualidade, por ser o elemento da religiosidade, onde o aspeto institucional não aparece tão evidenciado, dando lugar à busca do sagrado que é, no entender de Hill e Pargament (2003), liga a religiosidade e a espiritualidade.

Contudo, seria de esperar que este resultado fosse corroborado com os resultados de diferenças entre grupos. Colocamos a hipótese de que este resultado surja pelo fato de as pessoas não serem consistentes (em termos comportamentais) no modo como vivem as crenças que expressam nos questionários. Também poderá acontecer que as pessoas com prática irregular se aproximem mais dos valores apresentados pelas pessoas com uma vivência secular. Ou seja, a diferença será apenas a identificação, pois os valores são semelhantes. Tendo isso em conta dividiu-se a amostra referente aos que diziam serem crentes e/ou pertencerem a algum credo ou religião em dois grupos: aqueles que têm uma prática regular (uma ou mais vezes por semana) e os que têm uma prática irregular (menos do que uma vez por semana). Aqui, os valores não são estatisticamente significativos.

A hipótese que visava verificar a existência de diferenças entre grupos, não se confirma por não se encontrarem diferenças estatisticamente significativas.

Uma das razões que poderão justificar este resultado de não se poderem confirmar a existência de diferenças entre grupos, bem como os fracos resultados na relação entre R/E e bem-estar, pode dever-se ao período em que foi feita a recolha dos dados estatísticos. Esta aconteceu entre os meses de junho e agosto de 2020, período pós confinamento da pandemia por COVID-19. A segurança e a esperança (e por sua vez a fé) podem ter sofrido um abalo, não obstante alguns estudos (Koenig, King & Carson, 2012; Mesquita, 2014; Nascimento, 2017), indicarem que a fé é um bom preditor de resiliência e adaptação em situações negativas na vida dos indivíduos. Entre os dias 14 de Março e o dia 30 de Maio não existiram celebrações religiosas devido ao confinamento referido. Este fato também

poderá ter, de alguma forma influenciado os resultados, não só quanto aos valores apresentados de cada uma das variáveis, como também na relação entre as variáveis.

Poderá também existir uma falta de congruência religiosa. Os indivíduos podem indicar que rezam regularmente e que têm uma prática regular, mas pode não se refletir a descrição das crenças que dizem ter com o seu estilo de vida. Sendo isto verdade, poderá enfraquecer a relação entre a prática religiosa e os resultados de saúde e bem-estar. Segundo Koenig, King e Carson (2012), o viver as crenças que indivíduos apresentam nos questionários pode não ser consistente, pois o viver de acordo com os valores e os ensinamentos religiosos é difícil até para a pessoa mais religiosamente motivada.

Os resultados obtidos levaram a uma nova análise dos estudos feitos em Portugal, referidos anteriormente. Neles, a relação linear entre variáveis, existindo, é fraca, tal como no presente estudo. No estudo de Nascimento (2017) realizado a doentes com esclerose múltipla foi encontrada a existência de associação, positiva baixa ($r=.164$; $p<.05$) entre a relação horizontal e bem-estar subjetivo. Igualmente o estudo de Lopes (2016), que analisou a relação entre religiosidade e depressão/bem-estar psicológico, numa amostra de adolescentes de uma paróquia portuguesa com participação religiosa ativa, evidenciou a existência de correlações positivas significativas moderadas/baixas entre bem-estar e as variáveis força de fé religiosa ($r=.22$; $p<.05$). Koenig, King e Carson (2012) referem que existem diferenças entre países, relativamente à R/E. Será necessária uma metanálise de estudos que associem a variável R/E com outras variáveis ligadas à saúde física ou mental para verificar se os resultados vão tendo alguma ligação comum. Num estudo, bastante recente, de Pöhls, Schlösser e Fetchenhauer (2020), foi feita uma comparação intercultural relativamente à relação entre religiosidade e bem-estar. Neste, verificaram não existirem diferenças entre os valores apresentados dos indivíduos altamente religiosos e os valores de satisfação com a vida. Verificaram que, quando as características de país foram incluídas, somente nas sociedades religiosas é que a identificação do indivíduo como não religioso ou ateu estava associada a menor satisfação com a vida.

5. Análise qualitativa. Introdução

Como visto no Enquadramento Teórico, muitos estudos referem existir uma relação entre a R/E e bem-estar (Koenig, King & Carson, 2012; Krause et al., 2017; Fenelon & Danielsen, 2016). As crenças religiosas ou espirituais surgem amiúde associadas a melhores índices de saúde física, saúde mental, e a valores de bem-estar e de satisfação com a vida (Moreira-Almeida, Lotufo Neto & Koenig, 2006). Contudo, os mecanismos que explicam estas associações não foram inteiramente explorados. Kesebir e Diener (2008) indicam que a participação em celebrações religiosas e a força da filiação religiosa (a pertença a um grupo) parecem contribuir para o bem-estar. Do mesmo modo, Ng e Fisher (2016) indicam, no seu estudo, que a relação entre Protestantismo e bem-estar era totalmente mediada pelo sentido de comunidade.

A maioria dos estudos que se têm debruçado sobre esta temática, focam-se ou em questões ligadas a aspetos cognitivos - a busca de sentido para a vida (Park, 2005) e de coerência (Hayward & Krause, 2014; Testoni et al., 2016) -, ou sociais - a identificação e o apoio por parte de um grupo religioso (Ng & Fisher, 2016). Outros estudos (Van Cappellen et al., 2013; Van Cappellen et al., 2016), têm estudado um outro mecanismo, as emoções positivas, para explicar a associação entre religiosidade – bem-estar, mostrando, um efeito mais significativo em relação às outras.

6. Método

6.1 Desenho de investigação

O desenho de investigação misto tem a possibilidade de utilizar duas abordagens de investigação (quantitativa e qualitativa) com o objectivo de uma complementar a outra, dando uma compreensão mais vasta e aprofundada do fenómeno em estudo. Como a análise da experiência de um indivíduo pode dar uma perspetiva que não se consegue através da investigação quantitativa, a investigação qualitativa será a melhor forma de

explicar processos específicos (Miles & Huberman, 1994). A presente investigação qualitativa, através de uma análise temática, pretendeu aprofundar o estudo e explorar quais os mecanismos que, de acordo com a perceção dos indivíduos, explicam a associação R/E e bem-estar. Em seguida vamos apresentar a questão de investigação, o mapa conceptual e os objetivos.

6.2 Questão de investigação

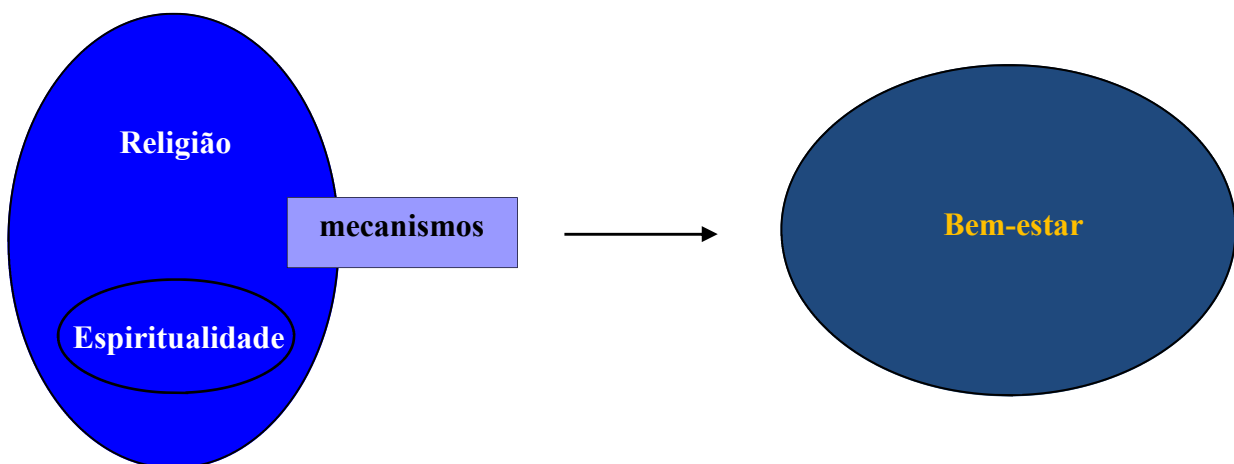
A investigação qualitativa desenvolveu-se a partir da seguinte questão:

Quais os mecanismos que melhor explicam a relação entre religião/espiritualidade e bem-estar?

6.3 Mapa Conceptual

No mapa conceptual apresentado segue a representação gráfica das variáveis que compõem a questão de investigação e as relações que se pretendem investigar entre elas.

Figura 2. Mapa concetual da investigação qualitativa



6.4 Objetivos

Definimos como objetivo da componente qualitativa do estudo analisar a relação percebida entre R/E e bem-estar e identificar qual ou quais os mecanismos que melhor explicam essa relação.

6.5 Participantes

Os participantes (N=16; 10 do sexo feminino e 6 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 24 e os 61 anos, consideram-se como pertencendo a alguma religião ou espiritualidade, sendo que 14 são Cristãos Católicos (AL, CA, LC, AC, AA, GH, IO, IR, RT, CL, MS, VT, RS, PF), 1 pertence à Igreja Cristã Presbiteriana (PR) e 1 segue os ensinamentos da Cabala (RP). Segundo definição adotada neste estudo, de Koenig, King e Carson (2012), os participantes que seguem uma religião (pertencente aos Cristãos Católicos ou à Igreja Cristã Presbiteriana) estão ligados a um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos que facilitam a proximidade com o sagrado ou o transcendente identificado como religião. A participante RP segue uma espiritualidade, entendida como busca pessoal de perceber respostas para as questões chave da vida, sobre o sentido e sobre a relação com o sagrado ou transcendente (Koenig, King & Carson, 2012). De entre os participantes que se consideram pertencentes a uma religião, 9 afirmam ter uma prática regular semanal, ao passo que os restantes 6 dizem ter uma prática esporádica, não regular. A amostra é maioritariamente da zona centro do país, havendo uma participante do norte e outra das ilhas. O contato dos participantes foi facultado pelos próprios aquando o preenchimento do protocolo de investigação na parte quantitativa do estudo. O critério de inclusão considerado foi o da pertença a alguma religião ou uma espiritualidade, com base no critério de “bons informantes” por terem conhecimento e experiência no assunto em questão. O número de inclusão de casos (N=16) dependeu da “saturação teórica” conseguida (Guest, Bunce & Johnson, 2006).

6.6. Instrumentos

Foi elaborado um guião de entrevista semiestruturada (Anexo B) relacionado com o tema “Relação entre Religião/Espiritualidade e Bem-estar: Os Mecanismos da Relação”, a fim de aferir os mecanismos que melhor explicam a relação entre a pertença a uma religião ou espiritualidade e o bem-estar. O guião foi construído com base na revisão da literatura efetuada e nos objetivos previamente definidos.

As entrevistas (Anexo C) seguiram todas a estrutura planeada, contudo, e dado o carácter semiestruturado do guião, dependendo do participante, algumas das perguntas foram omissas ou respondidas em conjunto com outras.

6.7 Procedimento

Definido o tema, realizou-se o guião da entrevista sendo este direcionado para pessoas que pertençam a alguma religião ou sigam uma espiritualidade, utilizando a técnica de amostragem por conveniência, para a seleção dos participantes, com base no critério de “bons informantes” (Guest, Bunce & Johnson, 2006).

Entrou-se, posteriormente, em contato com os participantes (via e-mail e telefone) procedendo-se à apresentação do entrevistador, dos objetivos da entrevista e explicação do formato da entrevista (telefónica), bem como agendando a entrevista. Esta foi realizada individualmente, tendo-se optado pelo contato telefónico, por favorecer o distanciamento social, sugerido pela Direcção Geral de Saúde, em tempo de pandemia por COVID-19. O consentimento informado dos participantes foi obtido via oral tendo estes sido esclarecidos quanto ao tema da entrevista, às condições da mesma e aos benefícios da sua participação, que possibilita um aprofundamento da compreensão desta temática. Foi ainda garantido o direito ao anonimato e à participação voluntária, com possibilidade de interrupção a qualquer momento.

No início da entrevista, os participantes deram autorização para a gravação da mesma, tendo-lhes sido explicado ser apenas um meio para facilitar a recolha de informação e posterior transcrição, sendo-lhes garantido a destruição da mesma após a transcrição.

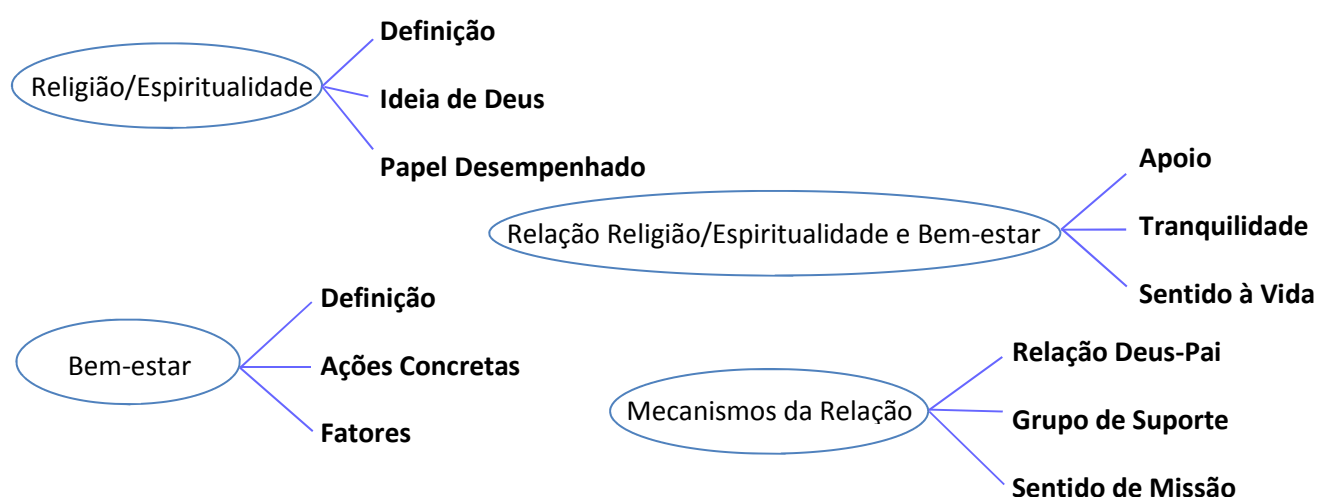
O tempo ocupado nas entrevistas variou entre os 10 e os 25 minutos.

As entrevistas, depois de transcritas, foram codificadas no *Software* QSR NVivo11 (QSR, 2016), recurso utilizado no apoio à análise temática, para armazenar, explorar e organizar o material qualitativo, permitindo a realização da árvore de categorias e a respetiva interpretação.

7. Resultados

A análise de conteúdo das entrevistas resultou num sistema hierárquico de 4 categorias principais e 12 subcategorias (Anexo D). Segue um esquema das categorias e subcategorias.

Figura 3. Esquema de Categorias e Subcategorias



Para retratar as opiniões e experiências dos participantes na entrevista, algumas das respostas serão citadas aquando a exposição de cada temática (garantindo sempre o anonimato através da identificação dos participantes por siglas).

No que se refere à categoria “Religião/Espiritualidade” (que correspondeu a 39,8% das referências codificadas), os entrevistados (futuramente referidos como fontes) definiram a sua religiosidade como *“algo que vem de família, pois quer na parte materna, quer na parte paterna, a minha família é católica”* (LC, feminino, 24 anos) *“que foi inculcada desde nascença”* (CA, feminino, 34 anos), *“sendo uma coisa natural, por isso não consigo imaginar a minha vida sem essa noção de que Deus existe e de que me relaciono com Ele e que Ele espera alguma coisa de mim”* (AL, masculino, 48 anos); *“a religiosidade faz parte da minha vida toda”* (IR, feminino, idade não indicada), *“estando presente todos os dias na minha vida”* (RP, feminino, 40 anos). Não obstante a nascença comum num ambiente religioso, *“a religiosidade é mais uma opção, apesar de ter sido educado neste meio. A mãe e o pai acabaram por marcar a minha vida pela prática que tinham. Depois de alguma relutância, fruto da idade juvenil, é depois uma opção pessoal”* (RT, masculino, 59 anos). Aqueles que indicaram a religião como fruto de uma transmissão familiar referiram ter sido algo assumido e tornado pessoal nas suas vidas. Quanto à subcategoria Papel da R/E na vida, foi referido que *“a espiritualidade continua a ter um papel estruturante”* (AL, masculino, 48 anos), identificado como *“o fio condutor”* (VT, feminino, 41 anos), *“um instrumento de vida que temos à nossa disposição e que podemos aplicar nas várias situações que temos pela frente, que nos vão acontecendo”* (PF, masculino, 49 anos) sendo *“fundamental para o meu bem-estar psicológico”* (AA, masculino, 60 anos). A religião, assim, surge como tendo um papel importante, tornando-se *“Deus transversal na minha vida”* (IR, feminino, idade não indicada), sendo unânime as fontes sentirem, na sua vida, a presença de Deus ou de uma Força. A ideia que têm de Deus (terceira subcategoria) é, para 14 dos 16 entrevistados, uma *“presença”* capaz de ser reconhecida no *“dia-a-dia, nas coisas mais pequenas”* (AA, masculino, 60 anos), vendo também *“essa presença em pessoas que me estão próximas e que de alguma maneira, quase que divina, olham para mim e me dizem que - olha que não é esse o caminho L ou tem atenção”* (LC, feminino, 24 anos), estando até *“presente na forma como estamos e intervimos na sociedade”* (IR, feminino, idade não indicada). A ideia de Deus veiculada

pelos participantes é o de uma entidade presente e auxiliadora, percebida em pessoas e em diversas situações de vida.

O bem-estar (que correspondeu a 29,3% das referências codificadas), é identificado por 6 das fontes (AC, MS, CL, AA, RS e IO), na subcategoria “definição”, como “*sentir-me em paz comigo mesmo e com todos os outros que me rodeiam*” (AC, masculino, 36 anos). Também é identificado como “*ter saúde a todos os níveis: físico, psicológico, emocional; é estar bem nestes níveis todos*” (CA, feminino, 34 anos), ou possuir qualidade de vida: “*o bem-estar vem de ter uma qualidade de vida. Tem a ver com viver com alegria, no fundo, se eu estou bem comigo, tento passar isso para os outros, ou seja, estar de uma forma positiva perante os acontecimentos*” (PF, masculino, 49 anos). Na subcategoria “ações desenvolvidas” para o bem-estar, foi referido que a relação com os outros numa perspetiva pro-social é o modo como “*procuro esse bem-estar em estar com os meus amigos, em estar com as pessoas que gosto, sejam elas de família ou não. Procuro também no bem aos outros*” (CL, feminino, 41 anos). Esta ideia é partilhada por outras 3 fontes (AL, AC, GH). Também é referido que o bem-estar se adquire pela “*reflexão interior*” (LC, feminino, 24 anos), o “*estar em harmonia comigo mesma*” (GH, feminino, 36 anos) e através do “*tratar das minhas emoções*” (RP, feminino, 40 anos). Ou seja, são as ações internas realizadas pelos participantes que se traduzirão em bem-estar. Os “fatores contributivos” são identificados como sendo as relações estabelecidas com o próprio e os outros, onde se inclui a família “*Bem-estar não é ter coisas, é acima de tudo eu estar bem comigo e estar bem com os outros. Estes “outros” não é abstrato. São aqueles que nos rodeiam no dia-a-dia, nomeadamente na minha família e depois com quem me cruzo, quer profissionalmente ou então com os outros*” (RT, masculino, 59 anos). A referência do outro como fator contributivo para o bem-estar é partilhada por 10 das fontes e corresponde a 7,5% das referências codificadas.

Foi unânime a resposta afirmativa das fontes relativamente à “Relação Religião/Espiritualidade e bem-estar” (correspondendo a 15,8%, das referências codificadas). Nesta categoria, três subcategorias identificam a relação existente entre a pertença a uma religião ou ter uma espiritualidade e o bem-estar, a saber, “o apoio”, o “sentido à vida” e a “tranquilidade”. A pertença a uma religião ou espiritualidade surge

como um apoio ou um auxílio (AC, AA, IR, PF, RT e PR) porque *“pode perfeitamente ajudar a reforçar a nossa capacidade de entrega e de luta até quando esse bem-estar é ameaçado por um conflito, por uma situação menos boa de saúde. Aí a espiritualidade surge não como um remédio ou um paliativo simplesmente, mas como um fator que reforça as nossas forças para continuar a lutar, porque acreditamos que, mesmo nesse sofrimento ou nessa dificuldade a vida continua a ter sentido”* (AL, masculino, 48 anos); também é referido como um elemento que transmite tranquilidade (MS, VT, AA e LC), *“porque ter uma religiosidade ou uma espiritualidade acalma as pessoas; descansa-as porque se as causas do meu bem-estar não dependem de mim mas de outros ou Outro, isso acalma, dá alguma segurança”* (IO, feminino, 33 anos). A relação entre religião/espiritualidade também se identifica com o sentido para a vida que traz a várias fontes (AC, IR, CL RP, PR e RS) porque *“acima de tudo a minha religiosidade dá sentido à vida. Isto é, ajuda a que a vida tenha um sentido mais profundo à minha realização enquanto pessoa”* (RT, masculino, 59 anos).

Querendo identificar quais os mecanismos existentes na religião ou na pertença a uma espiritualidade que melhor possam explicar esta relação com o bem-estar (categoria que corresponde a 15,1% das referências codificadas), 11 fontes referiram ser a relação (orante) estabelecida com Deus-Pai, 6 fontes referiram ser o grupo de suporte encontrado na comunidade crente e 2 fontes referiram ser o sentido de missão, sendo que algumas fontes referiram existir uma junção destes mecanismos que explicam esta relação, referindo uma fonte que *“se colocássemos em percentagem, esta parte da meditação eu dava-lhe uns 55% e à parte social dava uns 45%”* (CL, feminino, 41 anos). Relativamente à subcategoria Deus-Pai, uma fonte indica que *“aponto mais para a perspectiva de se ver em Deus a figura de Deus-pai, uma figura paternal. É uma figura que descansa. Nós acreditarmos em alguém descansa e remete a ideia de que esta figura vai ter coisas para mim, porque eu sou bom, vai-me trazer coisas positivas e vai-me apoiar e auxiliar quando eu precisar. É uma figura de suporte, mas que em termos psicológicos, ajuda as pessoas a suportar, a aceitar e a acreditar em coisas melhores, em situações melhores em que Alguém os vai suportar e encaminhar e conseguir melhores resultados e ajudar a ultrapassar desafios”* (IO, feminino, 33 anos). Aqueles que referiram que a relação se explica pelo mecanismo “grupo de suporte” existente numa religiosidade, indicam que “o

vínculo com um grupo é o elemento principal elemento presente na religiosidade que leva ao bem-estar” (LC, feminino, 24 anos), manifestando ser aí onde podem partilhar questões importantes que têm na sua vida e onde podem ir buscar segurança e apoio necessária para conseguirem adaptação na vida: “não havendo grupo não quer dizer que a Fé fique abalada, mas não é bem a mesma coisa, porque ao longo destes anos tem sido uma forma desta relação com Deus, através dos outros. Não tendo estes encontros, falta qualquer coisa. Sentimos que falta qualquer coisa” (PF, masculino, 49 anos). Duas fontes ainda indicaram que um mecanismo que melhor explica a relação entre religião/espiritualidade e bem-estar é o sentido de missão, mesmo não havendo a sensação de pertença ao grupo “identifico muito que aquilo que da religião, mais contribuirá para o meu bem-estar é o ter consciência de que tenho uma missão para cumprir neste mundo. Mesmo que não me identifique com a comunidade, eu posso ser uma referência para essa comunidade. E neste momento é a minha lógica” (AL, masculino, 48 anos). Assim, o sentido de missão que a religiosidade ou a espiritualidade confere é o mecanismo que leva ao bem-estar como indica outra fonte: “Bem-estar, para mim, tem a ver com o cumprimento de propósito e não tanto pela minha satisfação, as minhas emoções e tudo. Creio que uma das coisas que Deus trouxe a mim, com bastante clareza é que há uma diferença entre bom e agradável (...) o senso de propósito e de missão é que me segura” (PR, masculino, 61 anos).

8. Discussão da Investigação qualitativa

Os dados do estudo qualitativo confirmam estudos anteriores, bem como os resultados da investigação, no que concerne à relação existente entre a pertença a uma religião ou uma espiritualidade e o bem-estar. Sublinha-se a referência unânime das fontes relativamente à percepção que têm dessa relação, sendo a mesma também confirmada pela literatura. Nesta encontramos dados suportando que indivíduos religiosos apresentam melhores resultados de saúde e bem-estar (Fenelon & Danielsen, 2016; Koenig, King & Carson, 2012; Krause et al., 2017), taxas de mortalidade mais baixas e maior bem-estar subjetivo, comparativamente aos indivíduos menos religiosos ou não religiosos (Fenelon & Danielsen, 2016). O nosso estudo vem corroborar o estudo de Moreira-Almeida, Neto e

Koenig (2006) que, numa metanálise de estudos que versam sobre a associação entre práticas e comportamentos religiosos e indicadores de bem-estar, evidenciam que 80% estabeleceram uma correlação positiva entre religiosidade e bem-estar.

A ideia de Deus apresentada é a de uma realidade presente e auxiliadora. Esta ideia justifica um dos mecanismos apresentados pelas fontes que melhor explicam a relação entre R/E e bem-estar – a relação com Deus-Pai. Kirkpatrick e Shaver (1990) num estudo que teve como principal objetivo argumentar que a Teoria de Vinculação de Bowlby (1969; 1979) oferece um poderoso modelo para a Psicologia da Religião, refere que as diferenças individuais das imagens de Deus se encaixam no modelo da Teoria da Vinculação. Segundo Kirkpatrick e Shaver (1990), termos para identificar Deus como “Próximo”, “Protetor”, “Não Distante”, parecem descrever claramente a vinculação segura (Bowlby 1969).

Quanto ao conceito de bem-estar, as fontes definem sobretudo como tendo relações significativas e harmónicas, ideia identificada por Seligman (2012) quando define bem-estar como um conceito multidimensional que envolve a capacidade de florescer, de ter relações sociais significativas, sentido para a vida e a obtenção de metas pessoais. As definições apresentadas pelas fontes também vão ao encontro do conceito de bem-estar como tendo as componentes de satisfação com a vida, os afetos positivos e um baixo nível de emoções negativas (Kesebir & Diener, 2008). São exemplo as referências ao bem-estar como “*estar em paz comigo e com os outros*” (AC, masculino, 36 anos), ou “*estar de uma forma positiva perante os acontecimentos*” (PF, masculino, 49 anos).

Quanto à pertença a uma religião, o fato das fontes a identificarem como algo que vem passado pelo ambiente familiar desde a infância, parece existir um assumir próprio da religiosidade, para a maioria, sendo algo que marca a vida em diversas vertentes. No seu manual sobre religião e saúde, Koenig, King e Carson (2019), definem religião como um sistema de crenças, símbolos e práticas que não só aproximam o crente do transcendente como nutre a compreensão da relação e da responsabilidade para com a vivência em comunidade. A religião é apresentada como tendo um papel estruturante e basilar na vida

dos participantes no estudo. A perspectiva que têm de Deus é o de uma realidade concreta, presente, capaz de conferir apoio e não como uma ideia abstrata (Testoni et al., 2016).

A categoria que mais interesse tem para este estudo é a que diz respeito aos mecanismos, identificados pelas fontes, que melhor explicam a relação entre religião/espiritualidade e bem-estar. A literatura tem referido que a pertença a uma religião ou a uma espiritualidade apresenta mecanismos mais cognitivos e psicológicos, como a busca do sentido para a vida ou a vinculação segura (Testoni et al., 2016) e outros identificam mecanismos sociais como a identificação e o apoio de um grupo de suporte (Ng & Fisher, 2016). Como acima foi referido, as imagens de Deus encaixam-se na vinculação segura da Teoria da Vinculação (Kirkpatrick & Shaver, 1990). Algumas fontes neste estudo indicam ser um dos mecanismos que, para eles, melhor explica a relação existente R/E e bem-estar. A experiência orante que têm torna Deus uma realidade presente o que vai ao encontro do estudo de Testoni e colaboradores (2016), que indica que os indivíduos que associavam Deus como realidade, sentiam menos receio e ansiedade, comparativamente com outros que não faziam essa associação.

Os resultados indicam a relação (orante) estabelecida com Deus-Pai como sendo o mecanismo que é percebido como aquele que melhor explica a relação existente entre a pertença a uma religião ou a uma espiritualidade e o bem-estar. Tanto a ideia de Deus que surge na primeira categoria (Religiosidade/Espiritualidade) como a relação Deus-Pai, identificada na Categoria “Mecanismos da Relação” apresentam a figura de um Deus-Pai, real e presente que serve de apoio no pensar e no agir da maioria das fontes.

A pertença a um grupo religioso que serve de suporte é outro dos mecanismos que explica a relação existente entre R/E e bem-estar. No seu estudo, Cohen e Johnson (2012) referem que a associação entre R/E e bem-estar apresentam robustez empírica entre grupos religiosos.

Duas fontes indicam que outro mecanismo que melhor explica a relação R/E bem-estar é o sentido de missão. A literatura não é consensual relativamente ao fato de as pessoas religiosas serem mais prossociais em relação às pessoas não religiosas (Tan, 2006;

Grossman & Parrett, 2011). Mas para as fontes que indicaram este mecanismo, é referido que a pertença a uma religião e a prática da mesma o leva a distinguir a “*diferença entre bom e agradável (...) o senso de propósito e de missão*” (PR, masculino, 61 anos), transmitindo o bem-estar identificado como bem-estar Psicológico (Ryff, 1989a).

9. Discussão Final

Esta investigação propôs-se responder à questão: De que forma é que o bem-estar se relaciona com elementos específicos da R/E? Tendo esta questão em conta, os objetivos propostos eram verificar até que ponto é que a pertença ou não a um credo, contribuem para o bem-estar, havendo uma relação entre as duas variáveis bem-estar e R/E. Outro objetivo era verificar qual o mecanismo da religiosidade que melhor explica a relação.

No que diz respeito ao primeiro objetivo de verificar a relação entre R/E e bem-estar, foi encontrada uma relação fraca, estatisticamente significativa entre a relação vertical e dimensão objetivos de vida, bem-estar subjetivo e florescimento. Também foi encontrada uma relação fraca entre a relação horizontal e o florescimento. Quanto à religiosidade intrínseca, foi encontrada também uma relação fraca com os objetivos de vida e o florescimento. Apesar deste resultado, a percepção unânime dos entrevistados no estudo qualitativo, foi a da existência de relação entre ambas. Claro que este resultado não pode ser generalizado, sendo possível hipotetizar que a participação voluntário dos indivíduos neste estudo crie à partida um enviesamento dos dados, nomeadamente pelo interesse pessoal sobre a temática e/ou pela ligação assumida à dimensão da R/E.

Em relação ao mecanismo que melhor poderá explicar a relação entre R/E e bem-estar, foi referido a relação (orante) com Deus-Pai. A referência de Deus como uma realidade presente na vida, bem como os efeitos que essa ideia tem na vida de um indivíduo quando estabelece uma relação (orante) que se traduz em bem-estar, aproxima-se do estudo de Kirkpatrick e Shaver (1990), que ligaram a R/E à Teoria da Vinculação. Existe alguma ligação entre esta Teoria e os dados obtidos referentes à relação entre a relação vertical e a

religiosidade intrínseca e a dimensão objetivos de vida. Esta dimensão refere-se às aspirações e metas a alcançar, à capacidade de a pessoa sair de um lugar de conforto e ser capaz de explorar o meio envolvente de modo a torna-lo seu – tal como o resultado de um indivíduo que tem uma vinculação segura. Na Teoria da Vinculação uma vinculação segura com a figura de vinculação levaria à exploração do meio (Bowlby, 1969; 1979), com o objetivo de conseguir alcançar metas e atingir as suas aspirações. Assim sendo, poder-se-á dizer que esta relação com Deus cria uma vinculação segura que resulta em bem-estar.

Já foi referida a ideia veiculada pelas fontes das entrevistas que indicam que existe uma relação entre R/E e bem-estar, mas que não fica apenas pelo bem-estar subjetivo, pela mera satisfação, mas vai para além disso, indo ao ponto onde o eu é esforçado para mais de si mesmo, florescendo.

10. Conclusão

O presente estudo foi pensado para aprofundar conhecimento sobre a questão dos mecanismos que melhor poderão explicar a relação entre R/E e bem-estar. Apesar de os resultados não serem estatisticamente fortes, relativamente à relação linear existente entre as duas, observa-se uma relação significativa entre a relação vertical e o bem-estar subjetivo, objetivos de vida e florescimento, havendo também associação entre relação horizontal e florescimento e entre religiosidade intrínseca e bem-estar subjetivo e objetivos de vida. A relação vertical com Deus, é algo evidenciado no estudo qualitativo. Neste, o mecanismo referido que melhor explica a relação entre as variáveis em estudo é o mecanismo psicológico da relação com um Deus-Pai.

Relativamente às limitações do estudo, o número de respostas ao inquérito lançado online ficou aquém das expectativas. O investigador não quis fazer uso dos seus contatos pessoais para não gerar conflito de interesse ou afetar a veracidade dos dados. Tratando-se de uma amostra de conveniência, não se aplica a generalização dos dados para a população

portuguesa. Mais, o fato de a investigação quantitativa ser lançada online traz também a cautela de fazer uma leitura mais alargada dos dados, pois nem toda a população (nomeadamente mais velhos) faz uso da Internet. O próprio período em que o estudo foi realizado (logo após o período de confinamento da pandemia por COVID 19) pode ter influenciado os dados obtidos, enviesando os mesmos.

Estudos futuros da R/E devem ser feitos no sentido de estabelecer uma ligação entre a religiosidade/espiritualidade individual e as características do país, para uma melhor operacionalização de R/E no contexto português.

A aposta em estudos que possam estudar a relação entre religiosidade e a saúde (física e psicológica) são importantes desde logo pela relevância da dimensão espiritual na vida humana. Especificamente, o cuidado espiritual pode ser um componente importante nos cuidados de saúde a integrar na prática clínica. Decorrem também implicações para uma eventual ação pastoral, nomeadamente, pois se este estudo evidencia que a relação (orante) com Deus é o mecanismo que melhor explica a relação R/E com o bem-estar, tanto subjetivo como psicológico as diferentes dimensões da pastoral - por exemplo do catolicismo: liturgia, ensino/catequese e hodegética -, podem ser estruturadas destacando este mecanismo.

Referências Bibliográficas

Beltrão, A.G., & Moreira, J. M. (2009). Intervenção espiritual em recuperação de dependentes de substâncias químicas. Relatório final de bolsa Fundação Amadeu Dias/Universidade de Lisboa não publicado. Faculdade de Psicologia. Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/3202>.

Beltrão, A. G. (2012). *Internalização das motivações para o perdão e seus efeitos sobre o significado de vida* (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado. Núcleo de Psicologia Clínica Dinâmica, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa). <http://hdl.handle.net/10451/8183>.

Bowlby, J. (1969). Attachment (Vol. 1). *Attachment and loss*. New York. Basic Books.

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.

Cohen, J. W. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd edn). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, A. B., & Johnson, K. A. (2017). The relation between religion and well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(3), 533-547.

Dengah II, H. F. (2014). How religious status shapes psychological well-being: Cultural consonance as a measure of subcultural status among Brazilian Pentecostals. *Social Science & Medicine*, 114, 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.028>.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

European Commission (2005). Social Values, Science and Technology. *Eurobarometer 2005*, Brussels: European Commission. Acedido em 25 de maio de 2018 de http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_225_report_en.pdf.

Fenelon, A., & Danielsen, S. (2016). Leaving my religion: Understanding the relationship between religious disaffiliation, health, and well-being. *Social Science Research*, 57, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2016.01.007>.

Fernández-Ballesteros, R. (2003). Light and dark in the psychology of human strengths: The exemple of psychogerontology. In Aspinwall & U. Staudinger, A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (pp. 131-147). Washington, DC: American Psychological Association.

Fortin, M. (2009). *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Loures: Lusodidacta.

Francisco, R., Raposo, B., & Sesifredo, M. (2018). *Versão portuguesa da Escala de Florescimento* [versão para investigação – manuscrito não publicado]. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.

Grossman, P. J., & Parrett, M. B. (2011). Religion and prosocial behaviour: A field test. *Applied Economics Letters*, 18(6), 523-526. <http://doi.org/10.1080/13504851003761798>.

Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field methods*, 18 (1), 59-82.

Hayward, R. D., & Krause, N. (2014). Religion, mental health and well-being: Social aspects. In V. Saroglou (Ed.), *Religion, personality, and social behavior* (pp. 255–280). New York, NY: PsychologyPress.

Hill, Peter, C., & Pargament, Kenneth, I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, Vol 58(1), Jan 2003, 64-74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>.

Howitt, D., & Cramer, D. (2011). Introduction to Research Methods in Psychology. 164, 179–181. Harlow, Essex: Pearson Education Limited.

IBM Corp (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0*. (Armonk, NY: IBM Corp).

Inglehart, R. (2010). Faith and freedom: Traditional and modern ways to happiness. *International differences in well-being*, 351-397.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.

Johnstone, B., Yoon, D. P., Cohen, D., Schopp, L. H., McCormack, G., Campbell, J., & Smith, M. (2012). Relationships among spirituality, religious practices, personality factors, and health for five different faith traditions. *Journal of religion and health*, 51(4), 1017-1041. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9615-8>.

Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of wellbeing and mental health in adulthood. In Francisco, R., Raposo, B., & Sesifredo, M. (2018). *Versão portuguesa da Escala de Florescimento* [versão para investigação – manuscrito não publicado]. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.

Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on psychological science*, 3(2), 117-125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x>.

Kim, S., & Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the Schools*, 48(7), 755-765. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.20582>.

Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1990). Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion. *Journal for the scientific study of religion*, 315-334.

Koenig, H., Parkerson Jr, G. R., & Meador, K. G. (1997). Religion index for psychiatric research. *The American Journal of Psychiatry*, 154(6), 885-886.

Koenig, H., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. New York, NY: Oxford University Press.

Krause, N. (2010). Assessing coping responses within specific faith traditions: suffering in silence, stress, and depressive symptoms among older Catholics. *Mental health, religion & culture*, 13(5), 513-529. <https://doi.org/10.1080/13674670903433686>.

Krause, N., Hill, P. C., Emmons, R., Pargament, K. I., & Ironson, G. (2017). Assessing the relationship between religious involvement and health behaviors. *Health Education & Behavior*, 44(2), 278-284. <http://dx.doi.org/10.1177/1090198116655314>.

Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., & Couper, M. (2004). Psychological research online: Report of Board of Scientific Affairs' Advisory Group on the Conduct of Research on the Internet. *American psychologist*, 59(2), 105. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.105>.

Lopes, P. J. T. (2016). *Religiosidade, vinculação aos pais e vinculação a Deus: relação com a sintomatologia depressiva e bem-estar psicológico em adolescentes católicos praticantes* (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/10451/28113>.

Machado, L., Souza, C. T. N. D., Nunes, R. D. O., de Santana, C. N., Araujo, C. F. D., & Cantilino, A. (2018). Subjective well-being, religiosity and anxiety: a cross-sectional study applied to a sample of Brazilian medical students. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 40(3), 185-192. <http://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0070>.

Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7th ed.). Pêro Pinheiro: ReportNumber.

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

Mesquita, A. G. D. (2014). *Desenvolvimento da versão portuguesa do questionário de temperamento do adulto: relações com a personalidade, a psicopatologia, a religiosidade e a espiritualidade* (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/10451/19912>.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: a review. *Revista brasileira de psiquiatria*, 28(3), 242-250. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000006>.

Moreira-Almeida, A., Peres, M. F., Aloe, F., Neto, F. L., & Koenig, H. G. (2008). Versão em português da Escala de Religiosidade da Duke: DUREL. *Archives of Clinical Psychiatry*, 35(1), 31-32. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832008000100006>.

Nascimento, M. F. S. D. A. (2017). *A relação entre a espiritualidade e as perturbações do humor em doentes com esclerose múltipla* (Master's thesis). <http://hdl.handle.net/20.500.11960/1821>.

Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 22(2), 125-134.

Ng, E. C. W., & Fisher, A. T. (2016). Protestant spirituality and well-being of people in Hong Kong: the mediating role of sense of community. *Applied research in quality of life*, 11(4), 1253-1267.

Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., e Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.

Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (2004). Escalas de BEP: versão reduzida. Lisboa: FPCE-UL.

Novo, R. (2005). We need more than self-reports... Contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495. <http://hdl.handle.net/10451/17832>.

Paloutzian, R. F., & Park, C.L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.

Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.

Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>.

Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61, 707–729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>.

Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of personality*, 67(6), 985-1013. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080>.

Pöhls, K., Schlösser, T., & Fetchenhauer, D. (2020). Non-religious identities and life satisfaction: Questioning the universality of a linear link between religiosity and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 21(7), 2327-23. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00175-x>.

QSR. (2016). NVivo11: QSR International Pty Ltd.

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>.

Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069 - 1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.

Steffen, P. R. (2012). Approaching religiosity/spirituality and health from the eudaimonic perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 70-82. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00411.x>.

Tan, J. H. W. (2006) Religion and social preferences: an experimental study. *Applied Economics Letters*, 90, 60–7. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2005.07.006>.

Taranu, O. (2011). *Estudo da relação entre resiliência e espiritualidade numa amostra portuguesa* (Doctoral dissertation). <https://hdl.handle.net/10451/4338>.

Taunay, T. C. D. E., Gondim, F. D. A. A., Macêdo, D. S., Moreira-Almeida, A., Gurgel, L. D. A., Andrade, L. M. S., & Carvalho, A. F. (2012). Validação da versão brasileira da escala de religiosidade de Duke (DUREL). *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39(4), 130-135. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000400003>.

Testoni, I., Visintin, E. P., Capozza, D., Carlucci, M. C., & Shams, M. (2016). The Implicit Image of God: God as Reality and Psychological Well-Being. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 55(1), 174-184. <https://doi.org/10.1111/jssr.12252>.

Tsang, J., & McCullough, M. E. (2003). Measuring religious constructs: A hierarchical approach to construct organization and scale selection. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 345-360. <https://doi.org/10.1037/10612-022>.

Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 22-33. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_04.

Underwood, L. (2006). Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the Daily Spiritual Experience Scale. *Archive for the Psychology of Religion*, 28(1), 181-218.

<http://doi.org/10.1163/008467206777832562>.

Underwood, L. G. (2011). The daily spiritual experience scale: Overview and results. *Religions*, 2(1), 29-50; <https://doi.org/10.3390/rel2010029>.

Van Cappellen, P., Saroglou, V., Iweins, C., Piovesana, M., & Fredrickson, B. L. (2013). Self-transcendent positive emotions increase spirituality through basic world assumptions. *Cognition & emotion*, 27(8), 1378-1394. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.787395>.

Van Cappellen, P., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., & Fredrickson, B. L. (2016). Religion and well-being: The mediating role of positive emotions. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 485-505. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9605-5>.

Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>.

Wink, P., & Scott, J. (2005). Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(4), P207-P214.

Wheeldon, J. (2010). Mapping mixed methods research: Methods, measures, and meaning. *Journal of Mixed Methods Research*, 4, 87-102. <https://doi.org/10.1177/1558689809358755>.

Anexos

A Relação entre Religiosidade/Espiritualidade e Bem-estar

Link: https://ucplbusiness.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_0TUdnwrCFRnYxSt

Start of Block: Default Question Block

Q1 A investigação para a qual pedimos a sua colaboração, insere-se no âmbito de uma tese de Mestrado em Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde, com orientação científica da Professora Doutora Susana Costa Ramalho, da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa.

Um grande número de estudos internacionais, refere a relação existente entre espiritualidade, religiosidade, saúde, qualidade de vida e bem-estar. Com o presente trabalho, pretendemos aprofundar o conhecimento sobre o modo como estas dimensões - religiosidade/espiritualidade e bem-estar - se relacionam na população portuguesa.

Neste sentido, é pedida a participação de pessoas com mais de 18 anos de idade, crentes ou não-crentes, pertencentes ou não a uma espiritualidade ou religião. O presente protocolo solicita a sua resposta a um conjunto de questões que avaliam características sociodemográficas, crenças, práticas, asserções e variáveis de bem-estar.

A participação (que terá uma duração aproximada de 12 minutos) é voluntária e os dados são anónimos e confidenciais, não sendo nunca analisados individualmente, mas em termos globais, juntamente com as respostas de outros participantes. Não existem riscos documentados em estudos semelhantes, não havendo também qualquer consequência para quem recusar participar ou desistir do preenchimento a qualquer momento. Nesse caso, qualquer informação fornecida será destruída.

Os seus dados serão armazenados por um período máximo de 5 anos, de acordo com as leis de dados pessoais e o GDPR. Apenas os investigadores do projeto terão acesso a todos os dados que serão, como referido, confidenciais e anónimos.

Qualquer informação sobre o estudo poderá ser esclarecida através de envio de email:lvbatista@net.sapo.pt

O investigador Leonel Batista

Clicando aqui, declaro que li a informação acima apresentada, aceitando participar nesta investigação. (1)

End of Block: Default Question Block

Start of Block: Block 1

Q67 Por favor dê a sua opinião da forma mais honesta possível. É muito importante que preencha o questionário completo, respondendo a todas as questões. Não existem respostas mais ou menos desejáveis ou mais ou mais ou menos corretas. Em caso de dúvida, dê a resposta que mais se assemelha ao seu modo de sentir ou agir. Deixar questões em branco

Anexo A

pode inutilizar todo o questionário e impossibilita que as suas respostas sejam incluídas na investigação. Muito agradecemos o tempo que possa dedicar a esta tarefa contribuindo assim, generosamente, para o aprofundamento de conhecimento científico nesta área.

Q69 Dados Sociodemográficos do Inquirido

Q3 Sexo

- Masculino (1)
- Feminino (2)

Q5 Idade

- 18 - 24 (1)
 - 25 - 34 (2)
 - 35 - 44 (3)
 - 45 - 54 (4)
 - 55 - 64 (5)
 - 65 - 74 (6)
 - 75 - 84 (7)
 - 85 ou mais (8)
-

Anexo A

Q6 Zona de Residência

- Norte (1)
 - Centro (2)
 - Sul (3)
 - Ilhas (4)
-

Q7 Estado Civil

- Solteiro (1)
 - Casado/União de Facto (2)
 - Separado/Divorciado (3)
 - Viúvo (4)
-

Q8 Nível de Escolaridade

- 1º - 4º ano (1)
 - 9º ano (2)
 - 12º ano (3)
 - Curso Profissional (4)
 - Licenciatura (5)
 - Mestrado (6)
 - Doutoramento (7)
-

Anexo A

Q9 Profissão

Q10 Situação Profissional

- Trabalhador por conta própria (1)
- Trabalhador por conta de outrem (2)
- Estudante (3)
- Desempregado (4)
- Reformado (5)

End of Block: Block 1

Start of Block: Block 2

Q11 Dados sobre pertença e práticas de espiritualidade e religiosidade

Pertence a algum credo ou religião?

- Sim. Por favor indique qual. (1)

- Não (2)

Skip To: End of Block If Dados sobre pertença e práticas de espiritualidade e religiosidade Pertence a algum credo ou reli... = Não

Anexo A

Q12 Pertencendo a um credo ou religião, com que frequência atende alguma liturgia (por exemplo Missa, Culto ou Reunião)?

- Mais do que uma vez por dia (1)
 - Uma vez por dia (2)
 - Várias vezes por semana (3)
 - Uma vez por semana (4)
 - Uma vez por mês (5)
 - Mais do que uma vez por mês (6)
 - Nunca (7)
-

Q13 Pertencendo a um credo ou religião, é membro de algum grupo de oração/reflexão, grupo litúrgico, grupo sócio caritativo ou movimento laical (no caso de pertencer à igreja católica)?

- Sim (1)
- Não (2)

End of Block: Block 2

Start of Block: Block 3

Q66 EEEQ(Underwood & Teresi, 2002; trad. Moreira & Beltrão, 2008)

Este questionário refere-se a aspectos ligados à espiritualidade. Leia cada uma das questões e assinale apenas uma opção. Por favor responda a todas as questões.

Nota A lista que se segue inclui itens que pode experienciar ou não. Por favor considere com que frequência tem diretamente esta experiência, e tente alhear-se do facto de achar que deveria ter ou não estas experiências. Um número significativo de itens utiliza a palavra “DEUS”. Se esta palavra não lhe é confortável, substitua-a por outra que relacione o seu pensamento com o divino ou sagrado. Por exemplo: Poder Superior, Realidade Última, Deusa, Senhor, Consciência Suprema, Tao, Totalmente Outro, ou Grande Espírito.

Anexo A

Q14 Sinto a presença de Deus.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q15 Sinto-me em união com tudo aquilo que está vivo.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Anexo A

Q16 Durante o culto ou outras ocasiões, quando em contato com Deus, sinto uma alegria que me eleva acima das preocupações diárias.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q17 Encontro forças na minha religião ou espiritualidade.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Anexo A

Q18 Encontro conforto na minha religião ou espiritualidade.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q19 Sinto uma profunda paz ou harmonia interiores.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Anexo A

Q20 Peço a ajuda de Deus no decorrer das minhas atividades diárias.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q21 Sinto-me guiado por Deus no decorrer das minhas atividades diárias.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Anexo A

Q22 Sinto, de uma forma muito direta, o amor de Deus por mim.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q23 Sinto o amor de Deus por mim, através dos outros.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Anexo A

Q24 Sou espiritualmente tocado pela beleza da criação.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q25 Sinto-me agradecido por todas as bênçãos divinas.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Anexo A

Q26 Sinto um cuidado desinteressado pelos outros.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q27 Aceito os outros, mesmo quando fazem coisas que penso que são erradas.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Anexo A

Q28 Desejo estar mais próximo de Deus ou em união com Ele.

- Muitas vezes por dia (1)
 - Todos os dias (2)
 - Na maior parte dos dias (3)
 - Alguns dias (4)
 - De vez em quando (5)
 - Nunca (6)
-

Q34 De um modo geral, quão próximo se sente de Deus?

- Nada (1)
- Algo próximo (2)
- Muito próximo (3)
- Tão próximo quanto possível (4)

End of Block: Block 3

Start of Block: Block 4

Q70 IRUD(Koenig, Meador & Parkerson, 1997; versão adaptada e traduzida para português por Moreira-Almeida, 2008)

Anexo A

Q29 Com que frequência vai a uma igreja, templo ou outro encontro religioso?

- Mais do que uma vez por semana (1)
 - Uma vez por semana (2)
 - Duas a três vezes por mês (3)
 - Algumas vezes por ano (4)
 - Uma vez por ano ou menos (5)
 - Nunca (6)
-

Q30 Com que frequência dedica o seu tempo a atividades religiosas individuais, como preces, rezas, meditações, leitura da Bíblia ou de outros textos religiosos?

- Mais do que uma vez ao dia (1)
 - Diariamente (2)
 - Duas ou mais vezes por semana (3)
 - Uma vez por semana (4)
 - Poucas vezes por mês (5)
 - Raramente ou nunca (6)
-

Anexo A

Q31 *A secção seguinte contém três afirmações a respeito de crenças ou experiências religiosas. Por favor, indique o quanto cada uma das frases se aplica a si.*

Na minha vida, eu sinto a presença de Deus (ou do Espírito Santo).

- Totalmente verdade para mim (1)
 - Em geral é verdade (2)
 - Não estou certo (3)
 - Em geral não é verdade (4)
 - Não é verdade (5)
-

Q32 **As minhas crenças religiosas estão realmente por detrás de toda a minha maneira de viver.**

- Totalmente verdade para mim (1)
 - Em geral é verdade (2)
 - Não estou certo (3)
 - Em geral não é verdade (4)
 - Não é verdade (5)
-

Anexo A

Q33 Esforço-me muito para viver a minha religião em todos os aspectos da vida.

- Totalmente verdade para mim (1)
- Em geral é verdade (2)
- Não estou certo (3)
- Em geral não é verdade (4)
- Não é verdade (5)

End of Block: Block 4

Start of Block: Block 5

Q71 EBEP(Ryff, 1989; versão traduzida e adaptada para português por Novo, Silva & Peralta, 2004)

As afirmações que a seguir se apresentam pretendem ajudá-lo a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia cuidadosamente cada uma delas e, em seguida, escolha a resposta que melhor se aplica a si próprio(a). Deverá indicar a opção que corresponde ao seu grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações.

Q33 Não tenho medo de exprimir as minha opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.

- Discordo completamente (1)
- Discordo em grande parte (2)
- Discordo parcialmente (3)
- Concordo parcialmente (4)
- Concordo em grande parte (5)
- Concordo completamente (6)

Anexo A

Q34 Sinto-me frequentemente "esmagado(a)" pelo peso das responsabilidades.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q35 Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q36 Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q37 Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q38 Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q39 Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q40 Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q41 Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q42 Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q43 Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q44 Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q45 Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q46 Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q47 Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q48 Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas baseadas na confiança.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Q49 Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.

- Discordo completamente (1)
 - Discordo em grande parte (2)
 - Discordo parcialmente (3)
 - Concordo parcialmente (4)
 - Concordo em grande parte (5)
 - Concordo completamente (6)
-

Anexo A

Q50 Em muitos aspetos sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida.

- Discordo completamente (1)
- Discordo em grande parte (2)
- Discordo parcialmente (3)
- Concordo parcialmente (4)
- Concordo em grande parte (5)
- Concordo completamente (6)

End of Block: Block 5

Start of Block: Block 6

Q72 ESV (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; versão traduzida e adaptada para português por Neto, 1993)

Abaixo estão cinco afirmações, com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala de 1 a 7 indicada, refira o seu grau de acordo com cada afirmação. Procure ser sincero(a) nas respostas que vai dar.

Q51 Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais.

- Totalmente em desacordo (1)
 - Desacordo (2)
 - Ligeiramente em desacordo (3)
 - Nem de acordo nem em desacordo (4)
 - Ligeiramente de acordo (5)
 - Acordo (6)
 - Totalmente de acordo (7)
-

Anexo A

Q52 As condições da minha vida são excelentes.

- Totalmente em desacordo (1)
 - Desacordo (2)
 - Ligeiramente em desacordo (3)
 - Nem de acordo nem em desacordo (4)
 - Ligeiramente de acordo (5)
 - Acordo (6)
 - Totalmente de acordo (7)
-

Q53 Estou satisfeito(a) com a minha vida.

- Totalmente em desacordo (1)
 - Desacordo (2)
 - Ligeiramente em desacordo (3)
 - Nem de acordo nem em desacordo (4)
 - Ligeiramente de acordo (5)
 - Acordo (6)
 - Totalmente de acordo (7)
-

Anexo A

Q54 Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida.

- Totalmente em desacordo (1)
 - Desacordo (2)
 - Ligeiramente em desacordo (3)
 - Nem de acordo nem em desacordo (4)
 - Ligeiramente de acordo (5)
 - Acordo (6)
 - Totalmente de acordo (7)
-

Q55 Se pudesse viver a minha vida de novo, não mudaria quase nada.

- Totalmente em desacordo (1)
- Desacordo (2)
- Ligeiramente em desacordo (3)
- Nem de acordo nem em desacordo (4)
- Ligeiramente de acordo (5)
- Acordo (6)
- Totalmente de acordo (7)

End of Block: Block 6

Start of Block: Block 7

Anexo A

Q73 EF (Diener & Biswas-Diener, 2009; versão portuguesa de Raposo, Sesifredo & Francisco, 2018)

Abaixo estão 8 afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Usando a escala abaixo de 1 a 7, indique a sua concordância com cada item, indicando a sua resposta para cada afirmação.

Q56 Eu levo uma vida com propósito e significado.

- Discordo fortemente (1)
 - Discordo (2)
 - Discordo ligeiramente (3)
 - Nem concordo nem discordo (4)
 - Concordo ligeiramente (5)
 - Concordo (6)
 - Concordo fortemente (7)
-

Q57 As minhas relações sociais são apoiantes e recompensadoras.

- Discordo fortemente (1)
- Discordo (2)
- Discordo ligeiramente (3)
- Nem concordo nem discordo (4)
- Concordo ligeiramente (5)
- Concordo (6)
- Concordo fortemente (7)

Anexo A

Q58 Eu envolvo-me e interesso-me pelas minhas atividades diárias.

- Discordo fortemente (1)
 - Discordo (2)
 - Discordo ligeiramente (3)
 - Nem concordo nem discordo (4)
 - Concordo ligeiramente (5)
 - Concordo (6)
 - Concordo fortemente (7)
-

Q59 Eu contribuo ativamente para a felicidade e para o bem-estar dos outros.

- Discordo fortemente (1)
 - Discordo (2)
 - Discordo ligeiramente (3)
 - Nem concordo nem discordo (4)
 - Concordo ligeiramente (5)
 - Concordo (6)
 - Concordo fortemente (7)
-

Anexo A

Q60 Eu tenho capacidades e competências para realizar as atividades que são importantes para mim.

- Discordo fortemente (1)
 - Discordo (2)
 - Discordo ligeiramente (3)
 - Nem concordo nem discordo (4)
 - Concordo ligeiramente (5)
 - Concordo (6)
 - Concordo fortemente (7)
-

Q61 Eu considero-me uma boa pessoa e tenho uma vida boa.

- Discordo fortemente (1)
 - Discordo (2)
 - Discordo ligeiramente (3)
 - Nem concordo nem discordo (4)
 - Concordo ligeiramente (5)
 - Concordo (6)
 - Concordo fortemente (7)
-

Anexo A

Q62 Sou otimista acerca do meu futuro.

- Discordo fortemente (1)
 - Discordo (2)
 - Discordo ligeiramente (3)
 - Nem concordo nem discordo (4)
 - Concordo ligeiramente (5)
 - Concordo (6)
 - Concordo fortemente (7)
-

Q63 As pessoas respeitam-me.

- Discordo fortemente (1)
- Discordo (2)
- Discordo ligeiramente (3)
- Nem concordo nem discordo (4)
- Concordo ligeiramente (5)
- Concordo (6)
- Concordo fortemente (7)

End of Block: Block 7

Start of Block: Block 8

Anexo A

Q64 Agradecemos a sua participação e o tempo que dedicou a esta investigação!

No âmbito deste mesmo estudo, iremos realizar entrevistas com o intuito de compreender a relação do entrevistado com Deus e de que modo esta influencia o seu bem-estar.

Se quiser participar nesta parte do estudo, poderá deixar o seu contacto para agendamento de uma entrevista através de videochamada ou por telefone (atendendo às circunstâncias que vivemos). A participação na entrevista é voluntária, não havendo qualquer consequência para quem recusar participar.

- Não quero participar na entrevista, querendo terminar aqui a minha contribuição. (1)
- Quero participar na segunda parte da investigação, através de uma entrevista, deixando o contacto para futura marcação. (2)

Skip To: End of Survey If Agradecemos a sua participação nesta investigação!No âmbito deste mesmo estudo, iremos realizar = Não quero participar na entrevista, querendo terminar aqui a minha contribuição.

Q65 Autorizo ser contactado(a) para agendar uma entrevista, deixando o meu contacto e autorizando o uso do mesmo apenas para a realização desta investigação.

- O meu contato de email ou telefónico (1)

End of Block: Block 8

Entrevista Individual Semi-estruturada

Tema Geral: Relação entre Religião/Espiritualidade e bem-estar. Mecanismos da Relação

Temas	Sub-temas	Objetivos	Formulação de possíveis questões
1. Informação	1. Pedir permissão para a gravação da entrevista 2. Proceder à apresentação 3. Explicitar os objetivos 4. Aspectos deontológicos	- Apresentar o entrevistador - Introduzir a entrevista - Apresentar os objetivos da entrevista	- Poderá, esta entrevista, ser gravada? (contato inicial feito por mensagem. Entrevista será não presencial via chamada telefónica ou videochamada para garantir o distanciamento social)
2. Dados Socio-Demográficos	1. Adquirir dados pessoais sobre a pessoa entrevistada	- Conhecer a pessoa entrevistada	- Idade? Zona de residência (norte, centro, sul ou ilhas)? Estado Civil? Profissão?
3. Definição da religiosidade/ espiritualidade	1. Perceber a espiritualidade/religiosidade e saber a importância que tem na vida (no modo de pensar, agir e visão do mundo)	- Identificar a espiritualidade/religiosidade do entrevistado(a)	- Pertence a algum credo ou religião? Está ligado a algum grupo ou movimento de oração, liturgia ou algum grupo sócio-caritativo? - Com que frequência atende uma liturgia? - Como define a sua espiritualidade/religiosidade? - Qual o papel da espiritualidade/religião na sua vida? De que modo se sente realizado com esta dimensão da sua vida? - Sente a presença de Deus ou de uma força metafísica na sua vida? Quando? De que modo? Em que situações?
4. Percepção geral do bem-estar	1. Saber o modo como percebe e como avalia o seu bem-estar 2. Enumerar o que contribui para o seu bem-estar	- Conhecer a definição de bem-estar do(a) entrevistado e o que contribui para o mesmo	- O que é para si o bem-estar e de que modo procura atingi-lo? - No seu entender, que fatores mais contribuem para o seu Bem-estar?
5. Relação entre religiosidade e bem-estar	1. Compreender se identifica uma relação entre espiritualidade e bem-estar	- Aferir a relação percebida entre espiritualidade/religiosidade e Bem-estar	- Na sua perspetiva existe uma relação entre a pertença ou frequência de uma espiritualidade/religiosidade e o bem-Estar? - De que modo se interligam?
6. Mecanismos que melhor podem explicar a relação espiritualidade e – bem-estar	1. Perceber quais os mecanismos/elementos da religiosidade que entende melhor explicarem a relação entre espiritualidade/religiosidade e bem-estar.	- Saber os mecanismos que melhor explicam a relação espiritualidade/religiosidade e bem-estar no entender do próprio	- Na sua vida em concreto, considera que a sua espiritualidade/religiosidade influencia o seu bem-estar? - Quais os elementos presentes na sua espiritualidade/religiosidade que mais contribuirão para o seu bem-estar? (Caso a pessoa sinta dificuldade em responder, dar pistas (3/4) sobre algumas das dimensões identificadas na literatura).
7. Finalização	1. Fazer um agradecimento 2. Obter informações que não tenham sido abordadas	- Finalizar a entrevista	- Gostaria de emendar ou acrescentar algo ao que foi dito? - Existe algo que não foi perguntado e que gostaria de salientar?

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a AL

Dia: 08 de setembro de 2020

Hora: 10h45 (18 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar ao entrevistado os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou o AL, 48 anos, casado, sou técnico de recursos humanos numa empresa e vivo em Leiria.

Sou católico mas, neste momento, a minha participação é no grupo de escuteiros como pai e daí faço parte do grupo de Protecção Civil do Agrupamento de Escuteiros e tenho dado uma ajuda na catequese paroquial, sem ser um catequista efetivo.

Neste momento, com o Covid-19, a minha frequência é vergonhosa. De fato faz-me impressão a realidade das liturgias. Não só das máscaras, aquela assembleia diz-me muito pouco assim e, por isso tenho estado mais reservado a mim próprio, ao meu cantinho. Não tenho participado. Mas numa situação normal sou de frequência semanal.

Anexo C

Como defino a minha religiosidade? É uma religiosidade ativa, que se identifica com alguma propostas da Igreja que frequento, mas que também põe em questão, não a fé como central, mas às vezes como vejo as coisas serem concretizadas do ponto de vista organizativo, do ponto de vista de proposta para as comunidades, da relação com as pessoas, da integração das crianças, jovens, idosos, preparação das celebrações. Tudo isso me faz ainda muita confusão. Isto porque vou tendo a impressão que os serviços são sempre os mínimos, pouco agregador das pessoas, mais numa lógica de manter as coisas a funcionar no quanto basta, sem grande chama. Tendo em conta a minha experiência pessoal de envolvimento, sabendo que poder-se-ia fazer diferente. Às vezes é algo que me abre algumas feridas, mas também não tem feito com que me chegue à frente por outras razões. Vou mantendo a minha leitura crítica. Não vou estando na linha da frente porque não quero conflitos com quem lá está, porque sei que vão fazer o seu trabalho, mas que, por limitações pessoais ou de contexto, as coisas são assim por isso vou-me mantendo na retaguarda.

A espiritualidade continua a ter um papel estruturante. O modo como olho a vida, como olho a existência, mesmo o meu dia-a-dia, vou rezar, continuo a ter a preocupação de que a minha vida seja de certo modo a construção ou a continuação da construção de um projeto que seja dignificante das pessoas com quem vou partilhando a vida. Por isso faço com que a minha presença vá sendo uma presença diferenciadora e isso vem muito da experiência de fé que tenho. Acredito que é essa a provocação primeira de Deus e que a espiritualidade expressa no nosso dia-a-dia, no respeito pelo mundo, no respeito pelas pessoas, o respeito pelas regras, o respeito pela vida e pela existência. Imaginar a minha vida sem fé, porque tenho a sorte de olhar para a minha vida e perceber que acreditar, para mim, sempre foi uma coisa fácil e lógica. Depois a experiência do acreditar é que pode ser mais complicada,

Anexo C

de conflito, de ser capaz de concretizar o que se acredita. Mas para mim, acreditar sempre foi uma coisa natural, por isso não consigo imaginar a minha vida sem essa noção de que Deus existe e de que me relaciono com Ele e que Ele espera alguma coisa de mim, das minhas acções e da passagem por este mundo. Sinto a presença de Deus na minha vida.

O bem-estar é ter a noção ou a vivência de uma vida que tem os seus desafios que vou tentando responder, tem as coisas boas e agradáveis. O bem-estar para mim é estar com a minha família, o estar com os meus amigos, é estar na comunidade onde vivo minimamente inserido. Para mim, bem-estar implica sempre um certo dinamismo. Não é estar sentado no meu sofá quietinho. Tem de ter sempre esta lógica de preocupação com o outro, os que são mais próximos – os meus familiares -, a comunidade humana e o mundo em geral. Depois ter o mínimo suficiente para que esse bem-estar se possa concretizar. Logicamente, se eu puder comer melhor, comer bem, se eu puder conviver, se eu puder passear, se eu puder relacionar com outras realidades e geografias, tudo isso são contribuições para um bem-estar ou um gozo da vida que é complementar desse bem-estar. Mas são 2 coisas distintas. Uma coisa é estar aqui e não estar quieto e outra coisa é o que a vida nos acaba por trazer. Logicamente, depois conforme os dias, as doenças, os desafios, os conflitos com os outros, esse bem-estar aparentemente é ameaçado, mas há outros dias em que esse bem-estar é promovido, pela qualidade de vida, pela qualidade de relações que temos, pela rede que se vai mantendo.

Os fatores que contribuem para o bem-estar são a família, a comunidade humana, a qualidade das pessoas com quem me relaciono na comunidade, os meios económicos – o ter uma vida estável do ponto de vista económico não passando necessidades - e ter consciência de que a vida é uma oportunidade que nos é dada, havendo preocupação de ir acrescentando alguma história à história que já está feita. Também é um elemento

Anexo C

importante do bem-estar. É olhar para trás e que quando já não estiver cá, haja algumas pessoas que não tenham vergonha de ouvir falar de mim, mas que consigam falar alguma coisa de bem. E o bem-estar maior liga à parte espiritual, à consciência de que nos estamos a concretizar como pessoa, dignificando essa oportunidade que é dada.

Na minha perspectiva há relação entre espiritualidade e bem-estar porque a espiritualidade também nos pode perfeitamente ajudar e a reforçar a nossa capacidade de entrega e de luta até quando esse bem-estar é ameaçado por um conflito, por uma situação menos boa de saúde. Aí a espiritualidade surge não como um remédio ou um paliativo simplesmente, mas como um fator que reforça as nossas forças para continuar a lutar, porque acreditamos que, mesmo nesse sofrimento ou nessa dificuldade a vida continua a ter sentido. E por isso, na minha perspectiva, sim. Não como um simples lembrar Santa Bárbara quando troveja, mas porque é estruturante na visão sobre a vida. Mesmo que o bem-estar diminua ou seja mais difícil acolher as condições em que vem, a espiritualidade é uma oportunidade para fazer uma leitura sobre a vida e perceber que a relação com Deus, o envolvimento com as outras pessoas, a responsabilidade que temos não diminuirá. É mais uma prova de fogo que podemos ter ou reforçarmos isso mesmo.

Eu identifico muito que aquilo que da religião, mais contribuirá para o meu bem-estar é o ter consciência de que tenho uma missão para cumprir neste mundo. Mesmo que não me identifique com a comunidade, eu posso ser uma referência para essa comunidade. E neste momento é a minha lógica. Pela minha experiência de vida não há uma comunidade humana ou religiosa com a qual esteja mais identificado, do ponto de vista de relação com o dia-a-dia e assim, mas eu não preciso de lá ir para me sentir acarinhado. Quando me relaciono com essa comunidade religiosa que faz parte também da minha vivência espiritual, logicamente que é positivo e agradável sentir que acreditamos no mesmo Deus,

Anexo C

que já fizemos coisas em conjunto, concretizámos coisas em conjunto, que cuidamos dos mais novos. Mas muitas vezes também essa visão acaba por ser muito redutora. A visão dos outros também me entristece por vezes, porque às vezes é mais do mesmo. Pela minha experiência e formação tento olhar um pouco mais além. Sinto-me por vezes com as mãos atadas porque não é tempo para estar ali a intervir muito, mas é tempo para estar calado. Mas ao integrar uma comunidade, a vivência da fé não pode ficar restrita às minhas orações, ao meu cantinho. Leva a sair de casa ou então vai perdendo a ligação dos outros. Transforma-se num corpo vazio.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a CA

Dia: 04 de setembro de 2020

Hora: 15h00 (10 minutos)

Local: Chamada telefônica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a CA, tenho 34 anos, vivo em Leiria, sou enfermeira recém-licenciada, sou solteira e sou mãe de uma menina.

Sou da religião católica. Não estou ligada a nenhum grupo ou movimento na igreja. Raramente vou à missa, normalmente uma vez por ano no Natal. É uma missa que eu gosto bastante.

Como defino a religiosidade? Na realidade, nunca pensei muito nisso. A religião católica foi-me inculcada desde nascença, com a qual não tenho qualquer relação, qualquer afetividade; não sinto que alguma vez que daí venha bem ou mal, é indiferente. Não me identifico com a religião. A religião não me é indiferente. Mas a religião não influencia a minha vida. Mas como sempre fui da religião católica ou sempre fui educada nela, não sei como seria ser agnóstica.

Anexo C

Não sinto a presença de Deus ou de uma força metafísica na minha vida.

O bem-estar, visto que sou da área da saúde, é ter saúde a todos os níveis: físico, psicológico, emocional, é estar bem nestes níveis todos. Atinjo bem-estar ao ir-me realizando pessoal e profissionalmente. O que mais contribui para o bem-estar é o afeto dos amigos e da família, das pessoas próximas a compreensão deles, o sentir que estão lá.

Há sim relação entre a religião e o bem-estar, claro. O bem-estar espiritual. Na saúde a religião e o perguntar às pessoas qual a sua religião e se são crentes ou não e se praticam ou não uma religião; para aquelas pessoas, o praticar uma religião fá-las sentir bem. Como se interligam? Não sei bem. Na minha vida em concreto, a religião não influencia o bem-estar. Não sinto que haja uma influência.

Acredito que Jesus existiu, mas que foi um mero humano, que fez coisas muito boas para a humanidade, mas na sua Ascensão para o seu Pai, que seria Deus, não acredito. Também não acredito nas imensas coisas que a religião católica refere, como Jesus foi concebido sem pecado. Todas essas estórias, não acredito. Também acho que se fizeram muitas atrocidades em nome da nossa religião ao longo da história da humanidade. Fizeram-se muitas atrocidades em nome da fé.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a LC

Dia: 14 de setembro de 2020

Hora: 15h00 (22 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a LC, tenho 24 anos, sou estudante, solteira, vivo em Lisboa.

Sou católica. Eu faço parte do grupo de jovens na minha comunidade, também pertenço a um grupo de reflexão e oração de adultos e também faço parte de uma plataforma musical que foi criada por mim e por uns amigos há uns anos, onde fazemos uma coletânea de músicas cristãs num site.

Sou de prática semanal. Na última semana em agosto estive num encontro que se chama Missão Betânia, organizado no seminário dos Olivais, que é um encontro onde fazemos serviço e onde rezamos e convivemos durante uma semana. Agora com a situação do COVID-19 não tenho isso à missa regularmente. Talvez vá uma vez por mês porque comecei a trabalhar também há pouco tempo e também deixaram de existir encontros com

Anexo C

o meu grupo de jovens devido à pandemia. Numa situação normal sou de prática regular, pelo menos semanal quanto à ida à missa.

A minha religiosidade é algo que vem de família, pois quer na parte materna, quer na parte paterna, a minha família é católica. Tirando o fato de a minha mãe ter sido Testemunha de Jeová. Quando tinha à volta de 14 anos andava mais desligada da religião, pois já me considerava muito adulta e achava que não tinha de ter qualquer tipo de fé, porque com essa idade pensamos que só nos bastamos a nós mesmos. Depois por volta dos 17 ou 18 anos, uma amiga minha do secundário convidou-me para ir participar num Curso de Orientação Religiosa. Consistiu num fim-de-semana em que estávamos num Centro Paroquial a fazer atividades e aprofundar temas ligados com a fé cristã. Depois dessa atividade comecei a ter uma presença mais frequente na igreja, entrei no grupo de jovens, passei a dar catequese e fazer coisa ligadas com a igreja. Eu tenho uma relação quase que imprescindível com a igreja porque eu vejo Jesus em muitos dos meus amigos. No quotidiano tento ao máximo viver com os ensinamentos que aprendo como amando os outros e praticando o bem. Óbvio que não sou santa nenhuma, mas há muitas coisas que faço no meu quotidiano em que penso que pode ter mão de Deus e tenho que me comportar da forma como Jesus queria que eu fizesse. Nestes tempos de quarentena, existiu algo de muito interessante, porque há uns anos que me pus a tirar um curso em Direito (uma licenciatura) e não sabia se era aquilo o propósito que eu tinha, e nessa altura liguei-me muito à igreja, pois achava que as mensagens que de lá recebia me iam dando respostas pequenas para o que eu deveria fazer ou não. Na altura da quarentena apertei os laços com a religião e com Jesus pois tinha mais tempo para meditar, para ler, para rezar. A religião é algo muito importante na minha vida. Não que dizer que por ir à igreja eu seja mais católica que outras pessoas que não vão.

Anexo C

Sinto a presença de Deus na minha vida. Mas vejo muito mais essa presença em pessoas que me estão próximas e que de alguma maneira, quase que divina, olham para mim e me dizem que “olha que não é esse o caminho L ou tem atenção”. Quando estava com dúvidas quanto à minha licenciatura em Direito eu fui procurar um padre e estivemos a debater o assunto de forma muito intensa. Mas não procuro regularmente um sacerdote para o fazer. Viro-me muito mais para as pessoas que me rodeiam e que também têm a sua participação na vida Católica.

O bem-estar para mim é a ausência de stresses muito acentuados. A parte do bem-estar físico, o sentir-me tranquila, calma, também estar consciente daquilo que faço e que me traz também um bem-estar que é físico e emocional. Quando rezo também tenho bem-estar tal como quando vou à igreja. Vou regularmente à igreja, sozinha, rezar, também definiria como um bem-estar. A forma como procuro o bem-estar é principalmente através de uma análise ou reflexão interior.

Os fatores que contribuem para o bem-estar são a minha família, que contribuem muito para o meu bem-estar, os meus amigos também, embora não todos, porque uns transmitem mais bem-estar do que outros, as atividades que eu faço anualmente no Seminário dos Olivais que me transmitem bem-estar com a parte mais celebrativa e sacramental que transmitem um bem-estar quase que pleno. Em termos gerais não sei como é, mas sei que, em mim, é assim que funciona.

A religião e a minha espiritualidade é algo que me deixa tranquila. Eu trabalho com uma plataforma online que publica músicas cristãs e partilho com o mundo e muito do meu trabalho é ouvir músicas e escrever letras e coisas do género e isso é algo que me traz

Anexo C

alguma paz. E estou a trabalhar tanto a parte do meu bem-estar como a parte da espiritualidade, diria. Na minha vida considero que uma influencia a outra.

O vínculo com um grupo é o elemento principal elemento presente na religiosidade que leva ao bem-estar, porque eu tenho um grupo muito coeso com quem partilho esta parte espiritual de forma muito intensa. Faz todo o sentido que a minha parte espiritual seja feita em grupo. A religião também tem as emoções positivas que acabam por ser mais estruturantes na relação de espiritualidade e bem-estar.

Estar sossegada e ter tempo para mim e para as coisas que eu gosto de fazer. Ler também me traz bem-estar. Passear e estar ao ar livre com a natureza também me traz bem-estar. E comer também me traz bem-estar.

Existe relação entre a minha pertença à Igreja Católica e o meu bem-estar, porque há muitas coisas que eu faço que me proporcionam bem-estar e acho que estão as duas coisas relacionadas.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a AC

Dia: 01 de setembro de 2020

Hora: 21h30 (25 minutos)

Local: Chamada telefônica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar ao entrevistado os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou o AC, sexo masculino, resido em Leiria, zona centro, 36 anos de idade, estou ligado ao ensino artístico, sou professor do ensino artístico especializado. Sou músico e dou aulas em Conservatórios. Sou solteiro.

Sou católico. Estou ligado ao Caminho Neo-Catecumenal. Costumo reunir, em assembleia ou grupo religioso para a eucaristia ou oração, 2 vezes por semana.

A maneira mais simples de definir a minha espiritualidade/religiosidade, talvez seja encarar a minha relação como uma relação de Pai e filho. Neste caso, Pai será Deus e eu, o filho. É um bocado assim a maneira como eu definiria. Não que viva a ideia de vínculo com Deus de uma forma autêntica, por causa das minhas fraquezas, por causa das minhas debilidades. Mas definindo aquilo que é a minha relação, se calhar seria um pouco assim. Não sei se era esta a resposta mais adequada.

Anexo C

O papel da religiosidade na minha vida. É um papel, acima de tudo de conforto, de esperança, de ânimo, de otimismo, mesmo perante as dificuldades. Portanto é um papel positivo, encorajador. Mediante aquilo que são as minhas fraquezas, as minhas debilidades, as minhas dúvidas, as minhas quedas, porque eu posso-me assumir como católico, com esta relação de Pai-filho, mas muitas vezes questiono-me se será mesmo assim. No entanto posso já dizer que tive experiências de Deus na minha vida, por situações concretas que passei, em que eu O invoquei e Ele me ajudou e que realmente posso afirmá-lo que Deus não é uma invenção e que existe mesmo e que me socorre e que vem em meu auxílio. Pode não ser com a prontidão que eu estou à espera, mas no Seu tempo. E com a ajuda das celebrações litúrgicas, da Eucaristia, da celebração em comunidade, vou acabar por perceber um pouco aquilo que é a pedagogia de Deus enquanto Pai e que eu, enquanto filho, revelo. A função, respondendo, será isto. A função é eu sentir que tenho um Pai que enviou o seu Filho para me salvar. Daquilo que é a minha miséria e que está inerente àquilo que é a minha natureza. É um papel de força, de ânimo, de confiança, de amor para com uma pessoa.

A partir do momento que eu estou perante uma situação difícil, perante uma crise, qualquer coisa que eu já experimentei sair dela, pelas minhas forças, pelos meus esquemas, pela minha inteligência, por aquilo que eu sei da minha experiência de vida e tento pôr isso em prática para resolver uma crise ou um problema concreto e tudo isso fracassa e quando me passo perante de Deus e já não sei o que fazer à minha vida e digo: “Ajuda-me, Tu porque não sei mais que fazer!” e, de repente, acontece qualquer coisa e se faz luz e eu vi que essa coisa que aconteceu, ou essa luz que surgiu, ou que esse novo caminho ou essa nova alternativa que apareceu não veio por, ou não resultou pelo meus esforço, pelos meus esquemas, pela minha inteligência, pela minha astúcia, as minhas forças, no fundo. Quando

Anexo C

vejo isso, então, estou perante uma ação concreta de Deus na minha vida em que vejo que Ele está presente.

Acima de tudo, o bem-estar é sentir-me em paz comigo mesmo e com todos os outros que me rodeiam. Procuro atingi-lo procurando sempre privilegiar uma atitude de compreensão perante os outros, de disponibilidade e de predisposição para entender os pontos de vistas dos outros que muitas vezes diferem dos meus e que é por isso que há as faltas de entendimento. Isto é só um exemplo – a relação entre mim e os outros. Agora o que acontece? Para se conseguir esse bem-estar não é possível consegui-lo fechando-me na minha razão. Na razão que está por detrás das minhas ideias, das minhas idiossincrasias, dos meus pontos de vista, das minhas conceptualizações do real, daquilo que são os meus conceitos de vida, já não consigo abrir ao outro e entender o ponto de vista do outro. Porque é que ele fez isto, que se calhar até me magoou. Por um lado posso estar a valorizar a minha auto-estima, dizendo: “Eu tenho razão, eu sou uma pessoa que está de boa intenção perante isto e o outro está errado! Se o outro está errado o problema é do outro”. Mas posso fechar-me, exaltar a minha auto-estima e continuo a fechar o outro, mas no final de contas não estou bem. E não estou bem porquê? Porque sei que o outro tem alguma discordância contra mim. Portanto, qual a função da Palavra e da espiritualidade? No fundo é ajudar a reconhecer a minha limitação, por muita razão que eu penso que possa ter. Adotar uma atitude de humildade, ainda que eu não entenda e humilhar-me perante o outro e tentar perceber que há mais qualquer coisa para além de minha visão do real. Então aí consigo ter o bem-estar. Se a Palavra que eu ouço em assembleia, com a ajuda dos testemunhos dos meus irmãos de comunidade que passam por situações semelhantes à minha, embora em contextos diferentes, e todas essas partilhas à luz de uma Palavra concreta, aí ajuda-me a ter o bem-estar. Isso é a dimensão com os outros. E agora comigo

Anexo C

próprio e Deus? Aí vejo se estou a agir ou a usar o mundo todo em função de mim ou se estou a usar o mundo e a viver a vida em função dos outros e de Alguém e de uma missão que é superior aquela que é só de auto-sustentar-me e de procurar ter prazer na vida, no trabalho, no tempo livre. É essa dimensão. A minha relação com os outros e a minha vida perante Deus. E aí posso ver que estou a ser egoísta, ver que estou a viver muito fechado em mim próprio e que estou muito pouco disponível para ouvir os outros e para ser mais prestável, e aí não é o caminho para o bem-estar. Isso é no fundo o que tem sido a minha experiência porque vou sendo feliz e vou-me realizando à medida que sou prestável e que sou útil para os outros, numa missão concreta que vou descobrindo no dia-a-dia, na comunidade escolar na minha rotina de trabalho, etc. Portanto como consigo esse bem-estar? Sempre com o auxílio de uma Palavra, dos ministros da Igreja, de homílias, de liturgias, de ler trechos de santos, de Doutores da Igreja, da liturgia das horas, etc.

O que mais contribui para o meu bem-estar, depende das alturas. Por exemplo, eu já fui a várias Jornadas Mundiais da Juventude. Esse tipo de evento, ocorre com alguma periodicidade. Depende das alturas. Falei das Jornadas porque foi onde eu senti, por exemplo em Madrid ou em Rio de Janeiro. Foram duas que me marcaram muito. Foram as que me marcaram mais e onde vi a força do grupo. Dos testemunhos dos outros jovens que eu ouvi. No Brasil ouvi um testemunho impressionante de uma colega do meu grupo, que partilhou o testemunho de que ela, quando era ainda muito nova, foi abusada pelo companheiro da mãe, e ela, no seu testemunho disse: “Se este companheiro da minha mãe me abusou, se o pecado que ele fez contra mim e contra Deus lhe serviu para ele reconhecer a própria realidade e para ele se aproximar de Deus, se calhar nem foi em vão, se calhar até valeu eu ter sido abusada!” Uma pessoa ouve e fica... Está a imaginar o que é isto? Isto não é brincadeira! O dar o testemunho deste no meio da rua, marcou-nos de uma

Anexo C

maneira que nem queira saber. E não só. Uma pessoa que conheci e que tivemos uma relação muito forte e que estivemos quase para casar e que por acaso não aconteceu e sofri um bocado. Mas pronto. Isto para responder à pergunta que o grupo tem um peso muito forte. Está bem que ligado a isto também há a oração e que também ajuda. Lembro-me também de umas Laudes que teve uma palavra cirúrgica para uma situação que estava a viver. É a oração, é o grupo, também os ministros (sacerdotes, catequistas), pessoas que nos acompanham. Irmãos mais velhos de outras comunidades que têm mais experiência ou mais anos ou até que menos, não quer dizer que não se aprendem com os mais novos. É um pouco de tudo. Agora qual o mais preponderante, o mais determinante? Não sei responder. O centro é a Palavra. Na Bíblia está lá a nossa vida chapada! Essa é a minha convicção! Consegui, com a ajuda deste carisma da Igreja, ver a minha vida. Utilizar aquela Palavra, que possa ter 2000 anos ou mais e vê-la atualizada na minha vida, no meu trabalho, na minha família. Como posso ser aquele Povo que fala do Antigo Testamento, do Êxodo, que era um Povo murmurador de cerviz dura, que estava sempre a duvidar de Deus e que Ele estava sempre a fazer maravilhas. E como eu, hoje, posso ser esse Povo, sempre a duvidar. Comecei a ver a Palavra de uma forma muito mais pragmática. É um pouco por aí, o centro tem que ser a Palavra e através deste carisma da Igreja consegui transportar a Palavra para a minha vida. A ajudar a isso, a assembleia, claro! Por isso é que a Palavra que diz que ninguém se salva sozinho, faz todo o sentido.

Há uma coisa do seu tema que tem a ver da relação com Deus e as pessoas. Por exemplo, uma coisa que o Caminho Neo-Catecumenal me ajudou a discernir foi perceber o que é a essência do Cristianismo e aquilo que é a religiosidade natural. São duas coisas diferentes. O homem religioso natural é aquele homem que se apercebe, que não controla a sua vida e que por medo que tem da doença, das intempéries, das catástrofes, daquilo que não

Anexo C

controla, então sente necessidade de ter uma relação com Deus, para que esse Deus o salve das doenças, dos sofrimentos e de todas essas coisas. “Tenho medo, tenho que encarar a Deus, eu tenho que ir à missa ou tenho que fazer outro tipo de culto para ver se a vida me corre bem”. Isso é a partir do momento que as coisas correm bem na sua ligação com Deus há fé, porque a pessoa já tem aquilo que quer, já tem a sua saúde assegurada, já os seus medos parece que se desvanecer porque aquilo que ele vê, já o deixa tranquilo e depois, quando qualquer coisa falha, lá vai outra vez. Neste caso seria o homem religioso natural. Outra coisa é alguém que é o cristão adulto na Fé e que percebe que, às vezes, há momentos de precariedade seja de trabalho, financeiro, afetivo, familiar. Que há uma precariedade e tem sempre na equação que Deus é amor. Há estas duas relações. O que queria acrescentar com isto é que há quem tenha uma relação espiritual por força do medo e do pavor do que a pessoa não controla na sua vida. Por outro, há quem tenha uma relação espiritual de perfeito descanso e perfeito bem-estar. É por isso que alguém que possa estar em casa acamada com uma doença ou um cancro, essa pessoa está em paz e está mais feliz que muita gente que tem saúde, tem dinheiro e muitas coisas e que não se consegue perceber muito bem isto. Humanamente! Porque a pessoa vê aquilo como uma dádiva do Pai, de Deus. Há estas duas visões. O Cristianismo não é uma religião como as outras religiões naturais do mundo (Judaísmo, Hinduísmo, Islamismo). No fundo é perceber o Cristianismo assenta num acontecimento, num fato histórico de alguém que foi crucificado, que não se defendeu, que fez imensas coisas boas. Que podia ter-se defendido, mas que resolveu aceitar a morte e que não morreu, ressuscitou.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a AA

Dia: 04 de setembro de 2020

Hora: 11h45 (20 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar ao entrevistado os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou o AA tenho 60 anos, que vou fazer dentro de um mês, vivo em Benavente, casado há 25 anos, sou gestor financeiro. Sou pai de 3 filhos já adultos.

Sou católico praticante. Na nossa paróquia e na nossa aldeia, nós temos os grupos de oração. Eu sou, neste momento, responsável pelo acolhimento nas missas aos domingos. Pertencço também ao grupo de leitores da Paróquia e também sou membro do Centro de Preparação para o Matrimónio (CPM) na Paróquia, juntamente com a minha esposa. Vou todos os domingos à missa, e quando necessário também vou aos sábados no acolhimento. Agora não tem havido orações. Nós tínhamos também um grupo de catequese de adultos, em que tínhamos uma reunião com o padre de 15 em 15 dias. Agora tem andado muito parado. Mas faço o acolhimento ao fim de semana.

Anexo C

A espiritualidade para mim. Já com 60 anos, vivi fases muito diferentes de espiritualidade e de religiosidade. Falando no meu momento atual, é fundamental para o meu bem-estar psicológico, fundamental para aquilo que é resolver os problemas do dia-a-dia com 3 filhos adultos que ainda vivem na minha casa, com as questões da própria evolução da idade e da mudança do mercado de trabalho, em termos de ter mais ou menos paciência, com o dia-a-dia. Tudo o que está envolvido com o meu dia-a-dia e que tenho de resolver, a religião e a minha crença e a minha fé e o meu acreditar que estou nas mãos de Deus, é muito importante. Principalmente nesta fase da minha vida, nos últimos anos tem sido muito importante.

A presença de Deus na vida. Nós tivemos uma conversa sobre isso com o senhor padre e essa questão foi levantada, em que as pessoas sentiam, falavam que experimentavam a presença de Deus naqueles grandes acontecimentos, ou naquelas coisas que marcam a vida. Eu respondi que, no meu caso, e cada vez mais acredito nisso, sinto a presença de Deus, no dia-a-dia, nas coisas mais pequenas. Eu lembro-me, agradeço e reconheço a grande sorte que tenho na vida de ter essa fé e essa crença. E sinto a presença de Deus nas coisas mais pequenas e naquilo que vejo na pessoa ao meu lado e naquilo que vejo na televisão ou naquilo que vejo nos meus filhos. Eu acho que Deus está presente todos os dias e em todos os momentos, honestamente!

Bem-estar, para mim, é paz de espírito. Exatamente! Eu defino e partilho isso com a minha mulher. Os momentos que mais senti bem-estar nos últimos anos, alguns deles tenho gravado, foi, por exemplo, depois de uma cerimónia em que estive com a minha mulher ou depois situações com um filho em que a gente tem aquela sensação de que isto está feito ou que isto está bem feito e, se conseguimos fazer com um filho ou na escola. Uma situação qualquer. E essa sensação de paz de espírito, de estar ou ter tido, aquilo que não tinha

Anexo C

quando era mais novo por causa daquela busca incessante que agente tinha para tudo. Neste momento, eu tenho a minha vida com menos busca e mais prazer nas realizações, nos resultados. E essa paz de espírito é o que sinto ser bem-estar.

Procuro buscar esse bem-estar não estando naquela busca incessante ou naquele conflito comigo mesmo e com todas as pessoas. Ou não estar sempre em casa a refletir isto ou aquilo com os filhos. É ter consciência de que pela calma as coisas vão-se resolvendo, Deus está conosco que isso vai-se resolver. E é buscar a tranquilidade, primeiro minha, interna, no eu, para passar depois para a frente. É uma busca incessante.

O que contribui para o bem-estar? Aquilo que eu falo aos meus filhos, é termos objetivos, trabalhar fazendo a nossa parte, mas ter essa confiança de estarmos com Deus ou que Deus está conosco e que vamos resolver. Tento dizer aos meus filhos que também eu na idade deles também queria tudo hoje, agora e já pronto e resolvido de uma vez e que o mundo vai acabar amanhã e que tenho de fazer tudo agora. Confiar na vida e trabalhar com calma, ter fé, confiança. Acho que é isso que devemos transmitir no dia-a-dia – que temos de fazer a nossa parte, temos que estar alerta e temos que ter confiança de que as coisas se resolverão.

Tenho a certeza que existe uma relação entre pertença a uma religião, a uma espiritualidade e o bem-estar e responderia em dois pontos de vista. Como disse, no início, que na vida temos fases diferentes. Com 60 anos isso é óbvio. Na fase mais complicada da minha vida, em que aconteceram algumas coisas, acredito que se eu tivesse tido a consciência que tenho hoje da espiritualidade, da religiosidade, da presença de Deus no dia-a-dia, teria sido diferente. Eu teria feito muito melhor e é isso que quero passar para os

Anexo C

meus filhos. Por outro lado, também observando pessoas em desespero, ou que se portam mal, em termos daquilo que é o que consideramos normal na sociedade, ou que há problemas nos ambientes de trabalho ou com vizinhos, eu acho que se tivessem a espiritualidade ou religiosidade, teriam outro comportamento. E também vejo pelas pessoas que frequentam a igreja, conosco, todas as semanas, ou que estão mais conosco, mais presentes, que têm um comportamento de mais confiança ou mais estável. A religião dá mais confiança para gerir as situações com mais calma. No trabalho, no desporto, com os filhos, em que eu quis resolver coisas na hora ou até conflitos que criamos no dia-a-dia, no mudar de emprego ou mudar os filhos do clube de futebol ou disto ou daquilo, se eu tivesse essa consciência religiosa que tenho hoje – também tem a ver com a idade, penso eu – eu teria seguido uma linha diferente. Era uma época em que os filhos estavam a crescer, havia muita pressão do trabalho, pressão de tudo e tudo leva ao stress. Penso que a espiritualidade ajuda-nos a aguentar o stress e a controlar melhor isso.

Este ano também fui um dos casais responsáveis para orientar o CPM nas paróquias vizinhas, bem como na minha. Foi a primeira vez, porque o senhor padre nos convidou, porque estavam a acontecer umas alterações. Uma coisa interessante, foi – estivemos em todas as sessões – que me levou a aprender com essas orações que nós fazemos no dia-a-dia. Eu acho que existem duas coisas fundamentais para viver a religião e a espiritualidade. A primeira é conosco próprios; é a meditação, é todos os dias e durante o dia, eu me lembrar da presença de Deus e fazer as minhas orações e os meus agradecimentos todos os dias. Isso depende de cada pessoa, mas no meu caso é mais agradecimentos do que pedidos e fazer a meditação diária. Temos de ter tempo para isso, devemos ter tempo para isso. Como disse uma senhora, lá nos nossos grupos, que partilhou que uma sobrinha foi para Madrid e que não tinha mais tempo para ir à igreja ou à missa. Ela partilhou que perguntou

Anexo C

à sobrinha como ia trabalhar ao que ela respondeu que ia de metro. A tia respondeu: “então tens tempo, porque no autocarro e no metro tens tempo para parar, pensar em ti, olhar para dentro e pensar em Deus e fazer as tuas orações. Eu acho que essa parte de buscarmos a meditação é fundamental. Mas complementar isso com os grupos. Como eu disse, no grupo do CPM, são 14 casais. Nós passamos muito da nossa experiência, mas também aprendemos muito com aqueles casais todos, não só as casais que estavam a ser orientados como os que estava a dirigir o CPM. Essas reuniões são importantes, o ir à missa é importante, até as reuniões que temos às quartas-feiras são importantes. A minha mulher e a minha filha dão catequese, fazem coisas importantes, os meus filhos que tocam e fazem parte do coro, também. Tudo isso é importante. Essa vivência com a comunidade é importante e tem de existir. Aliás é uma coisa que eu sinto que por vezes falta, vejo que há pessoas que vão à missa aos domingos, mas depois não têm contato nenhum nem com as pessoas que lá estão, nem com o senhor padre, as confissões são muito rápidas. Acho que isso faz falta e devemos tentar trazer essas pessoas para perto. Temos de combinar a meditação com os grupos e com as orações.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a GH

Dia: 09 de setembro de 2020

Hora: 18h30 (10 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a GH, tenho 36 anos, residente em Azambuja, sou divorciada, tenho uma filha, sou técnica de cobranças.

Sou católica. Neste momento não estou ligada a nenhum grupo ou movimento. Estive no passado ligada a grupos de reflexão e oração e fui catequista. Vou à igreja quando sinto necessidade. Ainda há coisa de 2 ou 3 semanas senti essa necessidade e fui. Não vou com regularidade, como cheguei a ir, no passado, mas vou sempre que sinto necessidade.

Apesar de, neste momento, não frequentar a igreja e não pertencer a nenhum grupo religioso, continuo a fazer as minhas orações em casa, continuo a sentir a minha ligação com Deus e continuo a ter a minha fé. A minha religiosidade é importante e faz parte e fará sempre parte de mim.

Anexo C

A religiosidade tem um papel importante na minha vida. Eu procuro Deus e não acredito em Deus só quando estou em dificuldade, mas no meu dia-a-dia. Sinto que Deus está sempre presente na minha vida, no meu dia-a-dia e é naquilo em que eu acredito. Eu sinto sempre Deus na minha vida; quer nos momentos bons, quer nos momentos menos bons. Sinto que temos sempre uma ligação.

O bem-estar, para mim, é ter estabilidade, quer a nível profissional quer a nível pessoal, quer a nível emocional; sentir-me bem com as pessoas que tenho ao meu lado, com a minha casa e com tudo o que tenho no dia-a-dia. Para isso, tento estar sempre em harmonia comigo mesma, para depois poder estar em harmonia com os outros e com quem está à minha volta. O que contribui para o meu bem-estar é a família e a estabilidade profissional.

Há uma relação entre a religiosidade e o bem-estar. No meu entender interligam-se, como sempre vivi a minha vida de acordo com os princípios da Igreja (ou assim vou tentando), o meu bem-estar e dos que estão à minha volta tem a ver com aquilo em que acredito - acreditar num bem maior que é Deus.

A minha espiritualidade influencia o meu bem-estar. Para mim, nesta fase da minha vida o que terá mais peso é o que faço diariamente, que são as minhas orações. Também faço algumas leituras da bíblia e quando sinto necessidade de ouvir algo mais, o que é escolhido é a eucaristia, ouvir o evangelho e a homilia que muitas vezes vai de encontro o que se passa na nossa vida e podemos adaptar à nossa vida.

Não tenho mais nada a acrescentar ao que foi dito.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a IO

Dia: 08 de setembro de 2020

Hora: 14h15 (14 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a IO residente em Vale de Cambra, de 33 anos de idade, psicóloga e mãe de uma filha.

Sou católica. Não estou ligada a qualquer grupo ou movimento. Muito raramente vou à missa. Umas 5 a 6 vezes por ano.

Como defino a minha espiritualidade ou religiosidade. Eu defino como uma coisa muito pessoal. Considero-me pertencente à religião católica, é o que mais conheço e, portanto, o Deus em que acredito e sigo é o da religião católica, mas a minha fé é uma coisa muito pessoal. É uma coisa que não envolve participar em liturgias. Eu gosto até de participar, mas a minha espiritualidade não me obriga a estar lá. Eu acredito numa coisa superior que está sempre comigo e que não implica uma presença num local específico para me sentir acolhida ou abençoada. Sinto uma presença de algo, mas acho que tem a ver com a vida em geral, a natureza. Sinto a religiosidade particularmente nesses momentos, nas coisas

Anexo C

muito bonitas, quando sinto uma coisa muito boa, sinto isso como uma bênção, uma bênção de algo superior. Não tenho uma designação para mim, mas sinto como uma coisa abençoada. Ontem vi um pôr-do-sol bonito que sinto como uma bênção e uma presença.

A espiritualidade tem um papel na minha vida no sentido em que me sinto acompanhada. Sinto como se estivesse sempre na presença de Alguém ou de Alguma coisa. É uma presença constante.

O bem-estar é eu sentir-me bem na minha pele, com aquilo que eu faço, com a pessoa que eu sou, com as relações que eu tenho, com uma vida que vou desenrolando ao longo dos dias. O bem-estar é isso; é sentir-me bem nas escolhas que vou fazendo e na vida que vou vivendo. Como é que eu procuro atingir isso? Procuro nutrir-me bem e fazer coisas que são positivas para mim e para o meu corpo e para a minha saúde física e mental. Rodear-me das pessoas que me fazem bem, praticar atitudes que eu sinto que me fazem bem, estudar coisas que eu acho que me nutrem, dormir bem. Fazer coisas que me façam sentir, toda eu, bem na minha pele e naquilo que vou vivendo. O que mais contribui para o meu bem-estar, sou eu própria. O meu bem-estar depende de mim e a relação que vou tendo comigo.

Acredito que exista uma relação entre a pertença a uma religiosidade ou a uma espiritualidade e o bem-estar. Eu não sinto tanto isso para mim, mas vejo e sinto muito isso na relação com os outros. O ter uma religiosidade ou uma espiritualidade aclama as pessoas; descansa-as porque se as causas do meu bem-estar não dependem de mim mas de outros ou Outro, isso acalma, dá alguma segurança. Acho que há essa relação. Confesso que não a sinto tanto, porque acho que, maioritariamente, o meu bem-estar depende de mim, apesar de saber que existe algo que me envolve – uma espiritualidade. Mas mesmo a minha espiritualidade depende de mim, da minha abertura para ela. Eu sinto, no meu dia-a-

Anexo C

dia, nas relações que tenho, que a espiritualidade e a religiosidade estão muito interligadas com o bem-estar.

Mesmo não vendo essa relação ou ligação eu acho que, por aquilo que vou percebendo, a espiritualidade é um mecanismo psicológico em si. Aponto mais para a perspectiva de se ver em Deus a figura de Deus-pai, uma figura paternal. É uma figura que descansa. Nós acreditarmos em alguém descansa e remete a ideia de que esta figura vai ter coisas para mim, porque eu sou bom, vai-me trazer coisas positivas e vai-me apoiar e auxiliar quando eu precisar. É uma figura de suporte, mas que em termos psicológicos, ajuda as pessoas a suportar, a aceitar e a acreditar em coisas melhores, em situações melhores em que Alguém os vai suportar e encaminhar e conseguir melhores resultados e ajudar a ultrapassar desafios. É uma figura, se calhar mesmo paternal, de cuidado, de suporte, de eu ter Alguém que olha para mim, que me guia e me suporta e cuida e vê o que eu estou a fazer e, pelos meus atos, vai-me compensar e vai ter coisas guardadas para mim. E também vai apoiar nos momentos difíceis. É uma figura de cuidado, paternal, de suporte.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a IR

Dia: 10 de setembro de 2020

Hora: 17h45 (25 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a IR, casada, moro em Lisboa e sou arquiteta paisagista.

Sou católica. Pertencço ao Movimento Comunhão e Libertação. É um movimento de educação cristã e sócio-caritativo. Todas as semanas vou à missa e, normalmente, tenho um encontro semanal com o grupo pertencente ao Movimento.

A minha religiosidade faz parte da minha vida toda. Está tudo ligado, não se consegue separar. A minha espiritualidade é o fio condutor de todas as minhas decisões, a toda a hora, de todos os dias, grandes e pequenas. A presença de Deus na minha vida é algo constante na minha vida.

Nas coisas grandes está Deus presente na minha vida. Na forma como namorei e na forma como foi preparado o meu casamento e na forma como casámos. Depois em outras decisões Macro. Nos filhos que tivemos, na abertura aos filhos que pudessem vir. Isso

Anexo C

também teve a ver com a nossa espiritualidade. Também na escolha do marido. Também teve em linha de conta se era crente, porque não é por uma questão de *check list*, mas para mim seria impossível, para mim, partilhar uma vida com alguém que não se identifique plenamente com os meus ideais. Para mim era impossível não me juntar com uma pessoa que não comungasse da mesma identificação. Depois, no número dos filhos, na escola que escolhemos para os nossos filhos, também teve a ver completamente com a nossa espiritualidade. Depois os nossos amigos e a parte da política também e depois toda a educação que demos aos nossos filhos, desde a sexualidade até à forma como gerir o tempo, a forma de estar consciente e ter a presença permanente de Deus na vida, em cada dia, a cada hora, ao deitar, ao acordar, ao aceitar as fraquezas, as doenças, as desilusões. A presença de Deus é transversal na minha vida. Até nos filmes que vemos e as opções políticas que temos, no olhar para a política e a crítica que fazemos e como isso se repercute na vida financeira. Deus está presente na forma como estamos e intervimos na sociedade.

Bem-estar também tem muito a ver quando eu estou em graça com Deus e depois perceber em cada circunstância que aquilo que acontece é a vontade de Deus ou não. Mesmo em tudo, ou no cansaço ou na preguiça, na alegria, na falta de abundância com o dinheiro, nas contrariedades com as pessoas de família; tudo isso para mim são bem-estar... O bem-estar vem de Deus. Não consigo separar uma situação da outra. Quando as coisas não estão bem, fico contente porque é uma ocasião para perceber que depende do Outro, que é Deus. Porque quando as coisas correm bem, posso achar-me auto-suficiente e isso aí percebo, à medida que os anos passam, é um engano. Saber que em qualquer situação estou a fazer a vontade de Deus, isso dá-me bem-estar.

Anexo C

A análise e reflexão de que estou a fazer a vontade de Deus acontece quando frequento os sacramentos, especialmente a eucaristia e a confissão, confrontando todas as minhas dúvidas com o meu director espiritual e depois é estando regularmente com os meus amigos que comungam da mesma crença que eu e nomeadamente no Movimento, porque todas as semana nos encontramos, lemos um texto e tentamos, dizer e ouvir dos outros como é que, durante essa semana, descobrimos a presença de Deus na nossa vida. Não só à luz daquele texto bíblico. Mesmo que o texto não seja diretamente ligado, o nosso estarmos juntos e reflectir, é perceber como é que Deus está presente e se manifestou em nós e O identificámos nessa semana. Depois é confrontar tudo, quando há dúvidas e tristezas a maneira que encontro é na oração, que pode ser individual (na meditação) mas também achamos que é muito importante em família rezar todos os dias juntos, nomeadamente o terço e depois à noite se existe possibilidade rezar um pouco individualmente antes de deitar. Nas refeições também para perceber que tudo nos é dado. Às vezes também tentamos estar atentos aos nossos amigos que podem estar cansados ou precisam de jantar fora e nós ficamos com os filhos deles, ou ter o cuidado de ver filmes juntos, de estar muito atento e estar muito crítico a tudo o que nos acontece à nossa volta.

Os fatores que mais contribuem para o bem-estar é essa reflexão e o estar atento aos outros, os sacramentos e tudo o que resto: a estabilidade, a rotina de saber com o que se pode contar. Não sei muito bem o que a questão quer que eu diga. Atinjo o bem-estar quando estou com os outros, passeio com os outros, nomeadamente em família. Uma coisa que valorizamos é a forma como utilizamos o nosso tempo livre, porque percebemos que nos valorizamos mais na forma como ocupamos o tempo livre, do que propriamente no que fazemos durante o resto do tempo, direccionados pelo trabalho ou pelas obrigações sociais

Anexo C

dos filhos ou as nossas. Damos ou tentamos dar muita atenção ao que fazemos nos tempos livres, na parte cultural, dos passeios, jantar com os amigos e estar com os outros.

A relação entre a minha religião e o bem-estar é total. As minhas opções de vida, pessoal, familiar e social têm sempre Deus presente. Percebo até, ao longo da minha vida, que as pessoas com quem mais simpatizo ou com quem tenho mais facilidade de relação e que acabam por se aproximar mais são as que têm em comum a religiosidade, ainda que elas possam não ser católicas, possam essas pessoas ter outros credos. O que essas pessoas têm em comum é o sentido religioso. Isso une-nos. E também percebo que certos amigos ou pessoas das minhas relações mais próximas que a dada altura me dizem para não falarmos de religião ou política (que são as 2 coisas que eu mais gosto), não me consigo relacionar com elas de forma que não pareça artificial. As pessoas que gostem destes assuntos e gostem de os debater, sinto-me próxima dessas pessoas. Existem muitas pessoas que acham que não têm de ter na sua vida nem o amuleto da religião nem querem envolver-se na política porque é uma coisa suja. Essas pessoas para mim são pessoas desinteressantes e com quem dificilmente me aproximo, porque amputam as 2 coisas mais importantes na vida que é a religião que liga tudo e a política que é uma consequência da religião porque é o como fazer e como viver. Pessoas que se neguem a pensar sobre estas vertentes, para mim, são meias pessoas.

Os elementos presentes na religião quem melhor explicam a relação com o bem-estar é a misericórdia e o perdão, porque só perdoa quem se sente perdoado e só ama quem se sente amado. É uma espécie de recomeçar. Perceber que a misericórdia de Deus não acaba, que é um perdão 70 x 7. É perceber isso também na confissão. Perceber que Cristo, através do padre, perdoa sempre e isso tem implicações positivas na vida com os filhos, o marido e quer com os colegas de trabalho e depois também com os amigos e com todos em geral.

Anexo C

Porque me retira muito esta componente do escândalo e retira muito do centro da comparação. Cada vez mais, para mim a comparação do mundo não é comparado comigo, mas com este amor de Deus. Depois percebo que é mais fácil perdoar os outros e é mais fácil perdoar-me a mim, portanto sinto que na religião é-me dada a hipótese de um novo início. O domingo marca um novo início por causa da celebração semanal da missa, depois o mesmo com o Natal, da Páscoa, da Quaresma, do Advento, cada vez que faço um retiro, cada vez que vou à confissão (que posso fazer todas as semanas). Todos estes novos inícios, dão novos inícios a mim que não sou eu que dou. Sei que, desta forma sou resgatada da minha vida. Deus está a olhar para a minha vida e para a vida dos outros que é muito maior do que aquilo que eu conheço. E isso é muito libertador. E é mesmo perceber que nada tem quer ser resolvido fora da religião. A falta de forças, a falta de ânimo, ou mesmo perceber que a alegria que tenho ou o feitio que tenho, tudo isso é-me dado. Não é uma coisa que é minha. É sentir-me permanentemente acompanhada e resgatada e perceber que tudo na vida tem sentido e esse sentido vem de Deus. Isto não é um mundo de loucos, dirigido por um louco. Para mim tudo tem uma ligação, tudo tem um sentido que eu ainda hoje procuro e que irei procurar até ao final.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a CL

Dia: 04 de setembro de 2020

Hora: 21h00 (22 minutos)

Local: Chamada telefônica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a CL, de 41 anos, resido em Fátima, sou casada, mãe de 2 filhos e sou enfermeira.

Pertenço à Igreja Católica. Neste momento estou ligada à Cáritas Paroquial de Fátima de ação social. Estou num outro grupo ou associação Mãos Unidas por Maria, fundada por uma colega e trabalhamos com bens. Desde roupa a alimentos. É um grupo sócio caritativo também. Vai fazer dois anos que estou nos Samaritanos de Leiria, um grupo de visitantes prisionais das prisões de Leiria. Já pertenci, no passado a outros movimentos juvenis.

A minha frequência à missa tenta ser semanal. Sei que quinzenal será de certeza absoluta.

A frequência é entre semanal a quinzenal.

Estando em Fátima há algo que me identifico mais no Santuário que é a Adoração ao Santíssimo. Não me identifico com a mensagem de Fátima. Acredito, mas o milagre de Fátima não é algo com que me identifico muito. A parte do Santíssimo diz-me muito. Eu

Anexo C

tento ir às quintas-feiras fazer adoração. O terço não é a minha oração preferível, nem de longe nem de perto, a nível meditativo. Mas tenho depois a Procissão eucarística e a Adoração ao Santíssimo e para mim, isso vale tudo, toda essa parte. Gosto porque temos aqui 24 horas de adoração. A paróquia de Fátima está a lançar novamente as 24 horas de Adoração. Em Fátima temos a capela do Santíssimo e eu tentava ir também sempre que podia. Estando a viver na Cova de Iria, tento ir às quintas-feiras que liga à Última Ceia do Senhor. Para mim é profundamente meditativo. A minha espiritualidade. Gosto de colocar Deus ao meu lado. É superior, mas não é um Ente que veja sempre como superior, faz parte também de mim. Outra coisa é o caminho pela paz e pela bondade. Outra área que gosto muito, é o princípio da não violência. O amor alcança mais do que outra coisa qualquer. A minha espiritualidade vai muito por estes princípios. Mais. É uma escolha. O nós querermos viver a nossa espiritualidade é uma escolha. Eu posso ver aquilo que me falta ou posso ver aquilo que eu tenho. O pensamento positivo, o ver o positivo, é uma escolha. Assumi muito, para mim, o princípio da gratidão. O princípio da gratidão diz que nós temos de ser gratos. É a base de tudo e isso também é filosofia. A gratidão diz-me que na vida vejo coisas que me faltam, mas o sentir-me grata é reconhecer aquilo que tenho, é focar-me naquilo que tenho e não no que não tenho. Isso ajudou-me a ter uma visão mais simplista e uma visão até mais próxima com Deus.

O papel da espiritualidade ou religiosidade na minha vida. Tem de ser uma base. Não posso pensar na morte como um fim, porque senão isto era demasiado triste e à medida que eu ia envelhecendo, eu ia deprimindo. Era o caminho para a depressão, para a perdição. É um caminho de proximidade. Vimos de Deus, para Deus vamos. Fomos criados e isto é uma passagem, um enriquecimento. É uma base para deixarmos isto melhor, é uma base para crescermos espiritualmente. A alma não morre. Então eu vivo isso, neste sentido do

Anexo C

caminhar, dar sentido aos meus dias. Porque senão, não havia um sentido ou o sentido perdia-se.

Sinto a presença de Deus na minha vida, todos os dias. Sinto quando me sinto realizada naquilo que faço. Tenho a sorte de fazer uma coisa que eu gosto muito. Identifico-me com a enfermagem. Não vou esconder que a parte sócio caritativa também me diz muito. Quando me sinto realizada na minha profissão, quando me sinto amada pelos meus amigos, quando vejo e sinto os sinais à minha volta. Essa capacidade de o reconhecer. A gratidão de reconhecer o bem. Neste momento até estou numa fase em que estou muito apreciadora da natureza. Estou numa fase muito contemplativa mesmo, a nível de natureza. Isso também me tem ajudado. Outra coisa é não me sentir só, mesmo estando sozinha. Quando vou para a cama e consigo dormir e parece que tenho um descanso. Ultimamente tem sido a paz de espírito, quer esteja acompanhada ou quer esteja sozinha. Aquela sensação de paz de espírito, de estarmos bem. Tenho sentido, assim, Deus.

Bem-estar é paz de espírito, uma sensação de estarmos em equilíbrio, a nossa mente, o nosso corpo, socialmente também. Essa sensação de equilíbrio, de paz de felicidade. É assim que defino.

Procuro esse bem-estar em estar com os meus amigos, em estar com as pessoas que gosto, sejam elas de família ou não. Procuro também no bem aos outros. Foi algo que referi, mas eu realizo-me muito no bem aos outros, o próximo, no sentido mais lato, referido pela Igreja, que eu não conheço. Aí realizo-me muito. No fazer bem mesmo não sabendo a quem. Procuró aí o bem-estar. Procuró, também, em alguma organização interna. Em algumas situações de mudança, como agora, a nossa cabeça fica um pouco em caos e é necessário organizá-la um pouco. Bem-estar, para mim, também tem a ver com uma

Anexo C

organização interna e externa. Por as coisas em dia, planejar minimamente as nossas coisas. Isso também me ajuda e é bem-estar para mim. Outra é esperar algo do futuro. É ter sempre objetivos futuros também. O meu trabalho também me dá bem-estar. O equilíbrio no meu trabalho. E é isso.

O estar com as pessoas que eu gosto, o ter os meus momentos com Deus, que gosto de ter semanalmente, o sentir-me útil para o outro, o próximo, conseguir ser minimamente organizada e responsável, cumprir com aquilo que prometo, nas atividades; isso tudo contribui para o meu bem-estar. Uma coisa que mais tenho descoberto é a cultura e a arte, sozinha ou com companhia. E os passeios pela natureza também contribuem para o bem-estar.

Espiritualidade e bem-estar. Definitivamente há uma relação. São indissociáveis. Até porque é distinguir o que é que é assim mais pela rama. Aquela sensação de bem-estar de, por exemplo, bebi um bom vinho e estou bem. Isso é uma coisa que tende a não perdurar. E, para mim, a espiritualidade faz com que o bem-estar seja uma coisa muito mais duradoura, mais estável, muito mais interior, com mais raízes, com mais sedimento. Não é uma coisa tão volátil. Daí, para mim, aquele bem-estar da rama, o sentir bem e daí a 3 dias já não haver graça. Parece uma manobra de distração. A espiritualidade dá sentido aos dias, dá sentido a esse bem-estar. Não é uma coisa que passa tanto pela rama, é raiz, é construção. Para mim faz sentido, é indissociável. É o mesmo que dizer que uma pessoa doente consegue ter o seu bem-estar. São indissociáveis porque para mim é muito natural. Faz muito parte desta natureza humana. Sei que existem muitas formas de viver a nossa espiritualidade e tento respeitar cada uma. Mas, para mim, é indissociável.

Anexo C

Na minha vida considero que a minha espiritualidade e religiosidade influenciam o meu bem-estar. Eu não gosto de usar os 2 termos como sinónimos. A maneira como vejo a natureza e como olho para a natureza, no seu sentido perfeito. Foi no passado dia 01 de setembro, falava-se da Mãe Terra e na homilia o padre dizia para fazermos alguma coisa pela Mãe Terra. Eu tenho cada vez mais um sentido profundo, por esta parte da ecologia, do respeito do ser humano e pelo respeito da parte ecológica. Cada vez vivo mais preocupada com isso, desde a reciclagem em que estou preocupada a separar os lixos e a guardar os resíduos orgânicos e a reutilização das coisas. Isso é uma parte simples mas que faz todo o sentido. A outra é a necessidade que tenho de meditação, que consigo encontrar na Adoração ao Santíssimo. A parte de ir à eucaristia diz muito, contudo eu consigo uma profundidade muito maior quando vou à parte da Adoração ao Santíssimo. A doação ao outro e o serviço ao outro diz-me muito. A parte das Obras da Misericórdia dizem-me muito. Então desde o trabalho nos Samaritanos que agora está um pouco apagado porque não temos visitas diretas aos reclusos. Só ao sábado. Na Cáritas, como faço atendimento e levo coisas é um bem ao outro. Nas minhas próprias relações, para ter esse bem-estar e viver isso, tento não ter momentos conflituosos. Ser honesta e dizer o que penso, mas sem o sentido conflituoso. Antes, eu acabava por me castrar um pouco sendo pouco expansiva. Os sentimentos são para se mostrar e as coisas boas também e estou a gostar muito dessa parte expansiva. Isto tem a ver com a nossa espiritualidade porque nos libertamos.

Neste momento estou virada para a parte mais individual. O elemento que mais contribui para o bem-estar é a parte do relacionamento individual com Deus, embora o grupo eu não o meta abaixo. Se colocássemos em percentagem, esta parte da meditação eu dava-lhe uns 55% e à parte social dava uns 45%. O fato de poder partilhar com as pessoas que falam a

Anexo C

mesma linguagem espiritual que eu, é importante. Isso encontro na minha religiosidade, onde pratico.

Acho que está tudo. Já falei demais!

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a MS

Dia: 08 de setembro de 2020

Hora: 15h00 (10 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a MS, resido em Santo Estêvão - Benavente, de 36 anos. Neste momento estou desempregada. Sou mãe de uma menina.

Sou católica. Não estou ligada a qualquer grupo ou movimento religioso na Igreja. Como sou mãe há pouco tempo, não tenho ido, mas por norma diria que vá trimestralmente a uma celebração à igreja. Mas rezo todos os dias.

Defino a minha espiritualidade por aquela oração diária que faço com Deus. Não me sinto bem se não fizer a minha oração diária. Faz parte de mim desde os meus 6 anos de idade, que todos os dias à noite deito-me e rezo e, às vezes, durante o dia também e penso em Deus.

Acho que isso é importante e tem um papel importante na minha vida para agradecer. Fundamentalmente é mesmo para agradecer a Deus a saúde que tenho, não só eu, mas

Anexo C

agora também da minha filha. Agradeço a Deus ter conseguido dar-me uma filha que está saudável. Agradeço o que tenho conseguido. Sinto a presença de Deus na minha vida, em todas as situações em que sinto gratidão. Não propriamente, por estar aflita com alguma coisa, é que me lembro. Não! É por gratidão que me lembro de Deus.

Bem-estar para mim é estar em paz, não ter ansiedade, estar tudo calmo e tranquilo na minha vida. É como gosto de estar e para mim o bem-estar é isto; é estar tranquila. Procuro esse bem-estar rezando, faço também meditações ouvindo uma música mais calma. Procuro ter os meus momentos de tranquilidade através da meditação.

O que mais contribui para o meu bem-estar é o não ter chatices, o estar bem com as outras pessoas. Se me chateio com alguém tento pedir desculpa ou perceber o que aconteceu. A relação com o próximo é fundamental para o bem-estar.

Existe uma relação entre o ter uma religião ou uma espiritualidade e o bem-estar. A espiritualidade transmite essa tranquilidade que eu falo e que identifico com o bem-estar. Para mim a minha espiritualidade transmite-me tranquilidade e, por isso, o bem-estar.

Concordo até com os 3 mecanismos que acabou de falar: a vertente mais sociológica da ideia de grupo, o figura vinculativa num Deus-pai e o ritual em si das celebrações. Acho que os 3 fazem sentido. Dizer que é apenas um dos mecanismos, pode ser limitativo. É um conjunto. O que considero ser o mecanismo mais importante é o da vinculação num Deus-pai que é próximo.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a PF

Dia: 01 de setembro de 2020

Hora: 18h30 (22 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar ao entrevistado os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou o PF, sexo masculino, de 49 anos de idade, resido em Lisboa, casado, sou pai e sou engenheiro.

Sou católico! Estou ligado ao Movimento dos Focolares. Sou de missa semanal. Como defino a minha espiritualidade? Sou católico praticante. Existem as pessoas que se dizem religiosas mas não praticantes, mas eu assumo-me como praticante.

A espiritualidade tem um papel importante na minha vida em que tento usar isso no meu dia-a-dia, nas coisas que faço. Acaba por ser um instrumento de vida que temos à nossa disposição e que podemos aplicar nas várias situações que temos pela frente, que nos vão acontecendo. Podemos encarar as coisas com outro acolhimento, ou com as outras pessoas que podemos ser diferentes, que os podemos marcar. Podemos ser bem educados ou mal

Anexo C

educados. Podemos passar o bem para as outras pessoas porque temos esta espiritualidade. A espiritualidade é importante na minha vida.

Sinto a presença de Deus na minha vida, sim! Eu sinto na eucaristia quando lá vou. Mas não é só aí porque trabalho – estava a trabalhar e depois disto vou voltar ao trabalho. Não é preciso ter esta espiritualidade e esta presença de Deus. Posso ter comigo próprio e depois passar isto para as outras pessoas nas coisas que faço: numa carta que escrevo, num email para os outros. Posso ser mais agressivo ou menos agressivo na maneira que escrevo. Se tiver esta espiritualidade, esta maneira vou tratar as outras pessoas bem. Mesmo que o assunto possa não ser muito agradável, eu posso depois escrever de maneira que não seja agressivo e isso também tem a ver com esta espiritualidade que temos. Pelo menos é isso que tento ter na minha vida como condição de vida. Ter isso presente em cada momento. Eu tento fazer isso diariamente.

O bem-estar vem de ter uma qualidade de vida. Tem a ver com viver com alegria, no fundo, se eu estou bem comigo, tento passar isso para os outros, ou seja, estar de uma forma positiva perante os acontecimentos. Muitas das vezes podemos ver uma coisa e ir logo para uma situação de começar a dizer mal disto ou daquilo. Se tivermos uma atitude mais proactiva, se formos mais positivos se calhar conseguimos ver melhor e ultrapassar os problemas com mais facilidade. Não ser tão derrotista.

O que contribui para o meu bem-estar neste momento é a família. Ter uma atitude perante a família em que eu me sinta bem. Muito também o relacionamento que tenho no trabalho, porque aí é onde passamos a maior parte do tempo, com os amigos também. A família, o trabalho, a relação profissional com as outras pessoas com quem me encontro no dia-a-dia. São esses fatores.

Anexo C

Há uma relação entre a religiosidade e o bem-estar, porque ao beber esta espiritualidade também do Movimento dos Focolares, no ser Cristão, acaba por nos ajudar a termos truques ou ouvirmos as experiências das outras pessoas, porque passa muito por aí, da experiência das coisas que vivemos. Uma grande parte da espiritualidade de Chiara Lubich (fundadora do Movimento dos Focolares) é também esta coisa das experiências do diálogo com as outras pessoas e de fazermos-nos um com os outros, através desta vida. Por isso ao ter esta experiência desta espiritualidade, isso depois ajuda-me em outras situações. Muitas das vezes, porque ouvimos a experiência de outra pessoa e de como conseguiu ultrapassar, numa situação que vou ter no futuro, isso ajuda-me a ganhar a experiência de poder ultrapassar a situação de uma forma mais eficaz. De uma forma de não cometer erros que a gente, ao não falar das coisas, comete.

A espiritualidade influencia o meu bem-estar. Não é fácil responder à questão de quais os elementos da religião que influenciam o bem-estar. Uma das coisas que nos ajuda é a oração. Uma das formas de podermos dar a volta é através deste contato transcendental da oração. Uma oração direta como pai é uma das formas de estar mais sintonizados rapidamente. Uma coisa é o agradecer. Mudamos esta forma ou esta maneira de estar, é também agradecer o que temos. Isso ajuda-nos. Vemos muita situação e que há pessoas que não têm nada e nós temos. Podemos querer mais coisas, sejam elas mais materiais ou não, mas também perceber que onde estamos, onde nos situamos. Esta relação que tento ter com Deus. Há umas vezes que uma pessoa sente mais outras em que sente menos, mas é esta experiência que fui tendo desde novo e que mantenho. Podem existir pessoas que deixam de ter ao longo do tempo, mas que eu mantenho essa experiência ao longo destes anos. É uma coisa constante na minha vida. Não é aos saltos ou aos altos e baixos. Sinto que é uma coisa que se mantém, é constante. E sinto que é essa constância que também é

Anexo C

importante, porque não é uma coisa em que vou bebendo à fonte. É esta ligação que nós temos. Temos uns encontros semanais, de reflexão e partilha e isso ajuda-me. Ajuda-me. Com esta coisa do Covid-19 acaba por criar alguma instabilidade. Vem destabilizar isto. A gente faz umas reuniões pelo Zoom ou isso, mas não é a mesma coisa, por isso dificulta esta interação. Mas esta relação que temos, com este grupo, no fundo de que faço parte, ajuda-me a manter esta relação com Deus e esta relação com os outros e depois, no fundo faz com que sejamos melhores pessoas e contribuir para melhor um bocadinho o mundo onde nós estamos. Existem sempre situações que não correm bem, mas pelo menos tento contribuir para a parte positiva e não para a parte negativa. Esta relação que vou tendo com Deus acaba por me ajudar. E é nas pequenas coisas que podemos marcar. Não é preciso estar à espera de fazer uma coisa. São as pequenas coisas do dia-a-dia que nos vão surgindo. Penso: “posso ajudar uma pessoa ou posso fazer melhor”, nas várias situações, em casa no trabalho, onde for, no ir às compras, no falar com os outros, ter um sorriso. Naquelas coisas em que às vezes nós sentimos que as pessoas não têm ideia. Ainda há bocado fui fazer o cartão de cidadão com a minha filha e estava lá a senhora com a máscara e eu ouvi-a mal e aquilo era muito frio. Ela não me queria deixar entrar. Queria deixar entrar só a minha filha por causa do Covid. Mas eu disse que também queria tratar de uns assuntos. Uma pessoa sente-se, por vezes, pouco amada em determinadas situações. E naquilo que depender de mim, se eu estiver do outro lado, penso: “deixa-me atendê-la da melhor forma”. Porque ali também pode ser Jesus. É isso que também queremos quando estamos dispostos a amar os outros. O grupo com o qual me encontro semanalmente é muito importante. Entre o grupo e a minha relação direta com Deus o que pesa mais não sei. A minha relação com Deus é minha. Caminhamos com os outros. Não é uma caminhada solitária que faço. Tentamos viver em comunidade com os outros e isso é uma

Anexo C

característica da espiritualidade do Movimento dos Focolares que é partilhar as coisas com os outros. Não vivemos isolados e confinados como alguns religiosos em que passa por aí; do silêncio – que pode ser uma forma de chegar a Deus. Não é a minha. Não é através de grandes silêncios e grandes retiros de oração que algumas pessoas fazem e que se sentem muito bem por aí. Não é esse, muito o meu estilo, mas pode ser para outros. Estes encontros que tenho, para mim, são muito importantes. É um momento de partilha minha. O escutar a experiência dos outros também é bom porque me vai ajudar a mim também. Também cresço. Não havendo grupo não quer dizer que a Fé fique abalada, mas não é bem a mesma coisa, porque ao longo destes anos tem sido uma forma desta relação com Deus, através dos outros. Não tendo estes encontros, falta qualquer coisa. Sentimos que falta qualquer coisa. Mas a minha relação com Deus mantenho.

Não sei se há mais alguma coisa a acrescentar. Não, não há!

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a RP

Dia: 05 de setembro de 2020

Hora: 10h00 (18 minutos)

Local: Chamada telefônica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a RP, tenho 40 anos, vivo em Lisboa, na área de Avenida de Roma, sou assistente de bordo, mas também tenho formação como professora de ioga e terapeuta holística. Não trabalho nesta última área, mas pratico eu e para os meus amigos. Sou solteira e não tenho filhos.

Fui criada na religião católica, inclusive até andei num colégio de freiras onde estudei durante algum tempo. Não pertenço a nenhuma religião mas sigo muito os ensinamentos da Cabala. Acho que de todas as religiões nós podemos retirar um pouco e fazer a nossa própria religião. Não pertenço a qualquer grupo de meditação nem tenho prática de grupo.

Para chegar até aqui caminhei bastante e interessei-me por várias religiões e segui até a Religião Umbanda do Brasil. Depois interessei-me pela Religião Hindu, porque fiz uma viagem à Índia. Eu sempre me interessei por religiões, mas depois comecei por perceber

Anexo C

que, de certa forma, todas elas, apesar de algumas serem bastante castrantes, têm todas elas um ponto em comum que é o amor, a compaixão e a integridade. Acho que daí vem a minha ideia de eu construir a minha própria religião. Obviamente que a religião católica está muito nas minhas bases, mas eu já não acredito no inferno e numa série de coisas que nos foram inculcadas, desde que nascemos. Somos criados nessa religião e depois há uma série de crenças limitantes que nos dizem acerca da religião, que não tem nada a ver e que nos pode tornar mais infelizes.

A espiritualidade está presente todos os dias na minha vida. Eu tenho rituais que me ancoram ao momento presente. Eu medito, faço ioga, eu estudo, e depois também esta visão mais holística. Nós somos um todo, não somos só carne. As nossas emoções estão connosco e estão presentes e, então, vejo que somos um todo. Não estamos separados em nada e a espiritualidade ajuda-me a mergulhar profundamente em mim mesma a reconhecer-me e a conectar comigo mesma e todos os momentos tenho rituais que me ancoram ao momento presente e que me fazem estar aqui e agora.

Sinto a presença de Deus na minha vida quando medito, quando rezo ou oro e em pequenas coisas, como quando me conecto com a natureza, depois também ao longo do dia, eu agradeço imensas vezes as coisas que me acontecem ou aquelas que me estão para acontecer ou em pessoas que vêm até mim, que me deixam uma mensagem; sei lá, é tanta coisa. Todos os dias eu posso sentir Deus. Eu acredito em Deus, acredito numa energia superior. Há quem lhe chame Deus ou outras coisas, mas acredito.

O bem-estar para mim é eu estar alinhada, a minha mente, corpo e espírito num todo. O bem-estar, para mim passa por aí. Tratar das minha emoções porque é através das emoções que muitas das doenças se manifestam no nosso corpo. Portanto, tratar das emoções

Anexo C

passadas, se temos traumas é por aí que vem o nosso bem-estar. Eu atinjo esse bem-estar, eu faço terapia, eu medito, eu tenho os meus rituais de manhã que me ancoram ao momento presente, que me fazem sentir bem, que eu acredito que ao fazer estes rituais eu estou a fazer por mim, a fazer o bem a mim mesma. Depois trato de comer bem, de respeitar o meu corpo, de ouvir o meu corpo. Há muitos detalhes para esse bem-estar. Bem-estar, para mim, resume-se à nossa mente, ao nosso coração e aos nossos corpos físicos e metafísicos, porque não temos um só corpo.

Claro que existe uma relação entre o ter uma espiritualidade e o bem-estar. Por exemplo, no Rio de Janeiro, há uma universidade em que já há a disciplina de espiritualidade, porque cada vez mais a espiritualidade está conectada ao bem-estar. Elas interligam-se porque eu acho que nós temos que nos conectar connosco. As pessoas que estão muito ligadas à matéria, é como se estivessem adormecidas. A espiritualidade, para mim, tem a ver muito mais comigo do que com qualquer Deus que eu possa adorar. Nós olharmos para nós como um todo e buscarmos em nós o Mestre. A espiritualidade e o bem-estar interligam-se a tratar de dentro para fora. A minha espiritualidade influencia o meu bem-estar.

Quando comecei a explorar mais esta parte espiritual, eu tive o suporte de algumas pessoas de um corpo, mas comecei a desligar e a concentrar-me mais em mim. Há coisas que sigo, obviamente, rituais que posso seguir, mas cheguei a um ponto, quando fiz o meu curso de terapeuta, tive a sorte de conhecer um mestre que mudou a minha vida no sentido em que disse para não dar o meu poder a alguém. Deus é Deus, é aquela energia. Mas por vezes damos a nossa energia, o nosso poder ou ao terapeuta, ou ao médico ou a um padre ou ao que seja. Toda a nossa energia está concentrada naquela pessoa e estamos à espera que aquela pessoa nos vá dar alento e que, seguindo aquela pessoa é que vamos ter bem-estar. Ele ensinou-me que é connosco, que nós próprios podemos chegar a esse bem-estar. Que é

Anexo C

com a nossa conexão ao divino; mas somos nós com o divino. Eu comecei a explorar mais esse lado do EU. Por isso quis fazer terapia, para tratar de traumas que tinha do passado, para me poder conhecer melhor e aprofundar várias coisas que eu não sabia. O que na minha espiritualidade mais influencia o bem-estar é eu estudar, fazer os meus rituais, fazer a minha terapia, pôr-me ao serviço aos outros. Isso tem tudo a ver com energias, e eu acredito muito em energias. Tratar de mim. Tudo influencia: o que como, como giro a minha energia, as pessoas com quem estou, tudo à minha volta, isso vai influenciar. Há coisas que já deixei de fazer porque eu não me sinto bem, ou que me baixa a energia e eu levo algum tempo a recuperar. Mas isso também é bom, porque quando está tudo muito calmo, deixamo-nos estar ali e pensamos que já sabemos tudo ou o que seja. Mas eu acho que o sentir-me cada vez melhor comigo mesmo é a espiritualidade, ler, os meus rituais e o meditar.

A mensagem que quero transmitir é a que me transmitiram a mim e que acredito mais. Quanto mais nos conectarmos connosco, quanto mais para dentro formos, melhor estamos. Eu não acredito muito já na Igreja Católica por aquilo que tem sido dito e que vai contra a energia. Sobretudo o mais importante é mergulharmos em nós e estudarmos.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a RT

Dia: 15 de setembro de 2020

Hora: 18h15 (20 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar ao entrevistado os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou o RT, casado, 59 anos, com uma filha de 23, sou professor de ensino básico e de Educação Moral Religiosa Católica, licenciado em Teologia e moro em Algueirão-Mem Martins, Sintra.

Sou Católico. Neste momento não pertenço a um grupo ou Movimento Eclesial. Colaboro com a Paróquia, juntamente com a minha esposa, fazendo parte do Centro de Preparação para o Matrimónio (CPM). Colaboramos também com as Irmãs de Nossa Senhora da Caridade do Bom Pastor. São Irmãs que trabalham com mães solteiras e mulheres que são vítimas de violência doméstica. Tenho uma prática semanal na eucaristia, na minha paróquia.

Anexo C

A minha religiosidade é mais uma opção, apesar de ter sido educado neste meio. A mãe e o pai acabaram por marcar a minha vida pela prática que tinham. Depois de alguma relutância, fruto da idade juvenil, é depois uma opção pessoal.

Acima de tudo a minha religiosidade dá sentido à vida. Isto é, ajuda a que a vida tenha um sentido mais profundo à minha realização enquanto pessoa.

Sinto a presença de Deus na minha vida não de uma forma mágica, até porque existem situações que não podemos explicar, mas acima de tudo por causa dos outros; porque ela assenta em dois princípios que são amar a Deus e amar o próximo. Não posso dizer que amo a Deus se não amar o próximo. Mas de alguma forma, o amar o próximo é Amar a Deus. É essa a minha religiosidade. Ela define-se como a presença de um Deus na minha vida que se manifesta nas relações com os outros, para além da transcendência do que é Deus. Acima de tudo sempre traduzido ou expresso no estar com os outros e com aquilo que me rodeia. É o desafio que no século XII São Francisco de Assis já punha, e não só. Quando ele chamava irmã lua e irmão sol, a natureza e aquilo que é criado faz parte dessa relação. Sinto a presença de Deus também na natureza e em tudo o que é criado por Deus. Aceito essa proposta e essa apresentação de que somos filhos Deus. É a mesma ideia do que politicamente vou procurando e vemos algo que possa juntar e unificar as pessoas. Eu vejo o reconhecer Deus como a possibilidade dessa tal relação fraterna com os outros. Porque no momento em que vejo que os outros são meus irmãos, todos são filhos de Deus, permite-me, independentemente da minha raça ou cor, estar muito mais próximo de Deus e dos outros e apostar num respeito mútuo.

O bem-estar pode ser visto de várias maneiras, porque é uma das afirmações destas conquistas civilizacionais que se vai falando. No meu caso o bem-estar prende-se, acima

Anexo C

de tudo, neste desafio que o próprio cristão vive tendo como modelo a própria figura de Jesus. Bem-estar não é ter coisas é acima de tudo eu estar bem comigo e estar bem com os outros. Estes “outros” não é abstracto. São aqueles que nos rodeiam no dia-a-dia, nomeadamente na minha família e depois com quem me cruzo, quer profissionalmente ou então com os outros. Este bem-estar prende-se com esta situação e ajuda a preencher o sentido para a vida. Quando sinto esse sentido preenchido, sinto-me bem.

Os fatores que contribuem mais para esse bem-estar é perceber que não sou mais nem menos do que os outros. O sentido de igualdade, e mais que igualdade, para mim, fraternidade porque exige compromisso com os outros e com aquilo que nos rodeia. A igualdade é mais o reconhecer ao passo que a fraternidade tem mais significado. Neste sentido os fatores é esta fraternidade, o estar com os outros, o aceitá-los como eles são.

Existe uma relação entre a pertença a uma religião e o bem-estar. Li um trecho da Isabel Alhambra por causa do Covid-19 e do confinamento que de fato chegamos a uma idade em que temos de dar valor ao essencial e isso leva-nos a libertarmo-nos de coisas. Isso fez-me pensar as histórias de santos que ouvimos. Ouvimos que a vida deles é um bocado loucura, como São Francisco de Assis que tira a roupa que o pai lhe tinha dado e andava pela rua nu. De alguma forma é a busca do essencial; e o essencial não é muita coisa. Não é o ter coisas. E esse é o desafio permanente entre o ter e o ser. O desafio maior é que o ser se sobreponha ao ter.

A religião entreliga-se com o bem-estar nessa pela busca do ser, do essencial que proporciona. E isso é um caminho que se faz. Também se interliga pela intervenção que a religião tem na “Polis”, na política ou na vida da cidade. O fato de eu estar envolvido numa comunidade em que somos todos cristãos, isso não impede que eu não participe ou não me

Anexo C

deva preocupar com outro tipo de ações e aí participar e dialogar com quem está sendo crente ou não, Ou seja, ser ativo. Eu fui federado em hóquei de campo e não deixei de ser eu num meio que não tinha nada a ver com o religioso. A minha forma de estar vai sempre nesse sentido. Até no não servir-me do outro para proveito próprio. Antes pelo contrário! Interagir, aprender, recuar, avançar. Ela é de alguma forma, também um bem-estar que implica a proatividade no meu dia-a-dia.

A minha religiosidade influencia o meu bem-estar. Pelo menos até porque o ser humano sendo algo infinito – eu não consigo estar em dois lados ao mesmo tempo – a religiosidade ajuda-me antes de tomar uma decisão, a ser mais ponderado e, por essa via a religiosidade é mais fácil para eu atingir o bem-estar.

O meu ser religioso assenta numa Religião revelada, de um Jesus, Filho de Deus, que se manifesta e apresenta. É essa figura, e a sua forma de estar na vida, aquilo que propõe e aquilo que desafia o que mais me marca. Para além do ritual que possa existir na religiosidade, da comunidade, é de alguma forma a oração pessoal o que na minha religiosidade contribui para o bem-estar. A minha relação pessoal com Deus, independentemente de todos os outros aspetos ou elementos que são importantes. Até porque a Filosofia também nos diz que as situações limite acabam por ser determinantes numa relação de amizade, aumentando a vinculação ou a relação das pessoas. De alguma maneira a vivência perante o que é o sofrimento ou perante as coisas que não correm sempre como nós queremos; se eu tiver esta vivência ajuda-me a não desesperar ou a não entrar numa situação de ruptura. É esta a ideia que tenho da minha vivência pessoal.

O estudo em causa é desafiante acima de tudo porque é de ter presente que esta ideia do bem-estar, se somos pessoas de relação, este bem-estar exige que eu veja que não sou só

Anexo C

apenas eu, mas também os outros. É o desafio que é maior e é isso que vejo quando olho para a política e para os governantes e vejo que existem pessoas que não têm condições nenhuma para estar. O bem-estar, para mim, é viver e não sobreviver. A minha espiritualidade acaba por fazer com que eu me sinta a viver e não a sobreviver nesta relação com o bem-estar. Isto porque estou numa situação de vivência. E se estivesse numa de sobrevivência não sei como seria, mas tenho a certeza que o religioso e o espiritual, ajudaria de alguma forma. Isto porque o contrário seria a lei do instinto a funcionar.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a PR

Dia: 07 de setembro de 2020

Hora: 10h00 (22 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar ao entrevistado os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou o PR, tenho 61 anos de idade, moro em Santo António dos Cavaleiros, Loures, sou diretor executivo de uma ONG (Organização Não Governamental) em Portugal e a minha área de formação é em comunicação. Sou formado em marketing e publicidade. Fiz uma pós graduação em edição de conteúdos digitais e tenho um mestrado em Ciências da Religião ou das Religiões, como dizem em Portugal. Tenho curso de Teologia e sou Ministro de Culto Evangélico quase há 35 anos. Sou casado, pai de 3 filhos.

Sou Ministro da Igreja Presbiteriana. Em Portugal não tenho atividade como Ministro. Estou a dirigir apenas esta ONG que é ligada às igrejas cristãs. Não há uma denominação por detrás dela, mas é um programa de rádio, não comercial, de cariz educativo e religioso sem um proselitismo para esta ou aquela denominação, porém de inspiração cristã.

Anexo C

Atendo uma liturgia semanalmente. Eu também sou cartoonista de longa data. Fui professor de Banda desenhada, durante 17 anos numa universidade pública, no Brasil e muito do meu trabalho tem sido feito juntando o humor e o sagrado. Já tenho 8 livros publicados.

Eu nasci como uma reedição da criatura ao Criador, com um forte sentido crítico contra a tutela da instituição e tudo não desacreditando uma particularidade de que o criador nos formou como uma sociedade ou como um grupo de pessoas. A nossa espiritualidade não pode ser vivida sem que haja uma realidade horizontal que se cumpre no relacionamento, na relação com os meus iguais, com a criatura. Rendo-me à ideia de um conceito de um Criador com uma personalidade tal como descrita nas escrituras e penso que onde se deu a conhecer a sua identidade e que sobrepõe as limitações da criatura. Isto diz respeito à regência da espiritualidade que procuro viver. Sempre há uma linha que precisa da submissão e da ajuda de Deus, e a minha submissão a essa ajuda para que eu saiba discerni-la. Até que ponto me submeto ao meu semelhante?

Não há senso de propósito sem que eu viva esta espiritualidade ou o que está para além da matéria, além daquilo que os olhos podem ver. Entendo que esse caminhar nosso é sempre uma aventura que o Criador, o Imanente, o Eterno, tem a primazia em me conduzir. Em tudo o que faço há esse cuidado de me deixar guiar por coisas que vão para além dos meus sentimentos, das minhas emoções e daquilo que os olhos vêem.

Nem sempre sinto a presença de Deus na minha vida. Aí há a necessidade dessa base do texto, das Escrituras. Desde cedo percebi que a bússola mais maluca que possuía em mim era o meu coração, as minhas emoções. Em 5 minutos sou capaz de botar passada a visão a respeito de mim mesmo de uma pessoa realizada para uma alguém profundamente ansioso

Anexo C

e temeroso em relação à vida, às coisas que me sobrevêm. E isso é fruto deste coração defeituoso, como imagino que é toda a criatura.

Bem-estar, para mim, tem a ver com o cumprimento de propósito e não tanto pela minha satisfação, as minhas emoções e tudo. Creio que uma das coisas que Deus trouxe a mim, com bastante clareza é que há uma diferença entre bom e agradável. Nem sempre a minha missão de vida e as situações a que estou sujeito, as intempéries da vida, vão na direção do meu prazer, do meu contentamento. E nessas horas o senso de propósito e de missão é que me segura. Então, às vezes, algo me acontece que não é assim tão agradável, mas nem por isso posso considerar como não sendo, ou não sendo boa a situação ou a experiência que passo. Aí, nessas horas, é que a fé segura o meu coração, porque traz à memória o meu senso de propósito. Então penso que tenho de fazer, tenho de tomar uma decisão e tenho contra mim todas as circunstâncias, oposições, situações em que, de repente, me vejo privado daquilo que me pode dar prazer. Mas nessas horas esse senso de propósito é que me acaba por dirigir.

O que mais contribui para o meu bem-estar tem a ver com esta ligação diária com o Criador, tem a ver com esta minha conferência dos meus passos todos com as Escrituras. E o interessante é que as Escrituras eu não as vejo como uma tábua de leis toda certinha, em que vou ter todas as minha perguntas respondidas, mas elas vão-me sempre dirigir a essa submissão a Deus para que Ele me traga paz ou uma direção de que nesses intervalos da revelação eu me veja a fazer aquilo que é bom. Esse bem-estar vejo, por exemplo na vida do Apóstolo Paulo. Indo para ser morto em Roma, estava a sentir-se realizado e feliz porque contrariamente àquilo que o aguardava ele tinha a plena convicção que era aquilo que ele precisava fazer. Quando vim para Portugal, a primeira vez, foi uma luta de ter de deixar o meu conforto, a minha vida arrumada e a estabilidade no trabalho. Mas eu sabia

Anexo C

qua havia uma missão a ser cumprida e hoje sinto-me muito abençoado ao saber que Deus me fez vencer os meus medos e a minha fraqueza toda, e isso me satisfaz. Materialmente talvez esteja bem abaixo daquilo que tinha, mas os resultados do trabalho enchem de contentamento, de prazer e de alegria.

Eu creio que a hipótese de vermos em Deus uma figura de vinculação segura e o próprio ritual das celebrações. O grupo nem sempre está presente. O grupo de aceitação, de comunhão. Tenho uns amigos cristãos no mundo islâmico e muitos deles não podem sair com outros, não podem e não podem celebrar com os outros, e estão firmes lá, por causa da vinculação que criaram em Deus. Mas as três hipóteses, o grupo, a vinculação e o ritual serão os elementos que ligam a religião ao bem-estar.

Eu penso que seria interessante um olhar a respeito da cultura que nos cerca e nos influencia e que, por vezes, nos oprime. Sobretudo na Europa. Essa é a minha leitura imediata quando venho para cá. A Europa tem tentado apagar a influência da espiritualidade cristã na cultura. E isso, num dado momento, oprime e faz com que as pessoas não sejam respeitadas, impondo-lhes um ditame cruel que é absolutamente imbecil e condenável. Quem tem feito mais mal ao planeta não é Deus, mas o ser humano. O homem é corno e cruel! Destrói tudo à sua volta!

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a RS

Dia: 31 de agosto de 2020

Hora: 18h30 (19 minutos)

Local: Chamada telefónica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a RS, sexo feminino, de 37 anos de idade, resido no Funchal, vivo em união de fato, tenho licenciatura em sociologia, trabalho por conta de outrem, na Função Pública.

Sou católica não praticante! Não praticante, não. Eu pratico o que a Religião Católica ensina. Não vou à missa ou à igreja muitas vezes. Vou ocasionalmente quando vou a celebrações onde sou convidada. Vou de vez em quando, umas quatro vezes por ano. Mas sou boa pessoa. Não gosto de fazer aos outros o que não gosto que me façam a mim e isso, mas não vou à missa com frequência.

Definir a minha religiosidade. A minha relação com Deus é próxima porque falo com ele todos os dias, agora ir à casa d'Ele, não vou com muita frequência. Ou seja, acho que sou espiritual mas não acho que seja praticante. Tenho a minha espiritualidade. Rezo a Deus todos os dias e falo com ele todos os dias. Agradeço todos os dias o que Ele me

Anexo C

proporciona, peço-lhe também que me indique o caminho certo, mas não sou pessoa que vá com frequência à igreja, à casa d'Ele.

Sinto a presença e a força de Deus na minha vida. Acho que toda a minha vida, de certa forma, tem estado presente. Acho que nada acontece por acaso. Acontece para nós podermos tirar alguma aprendizagem. A verdade é que Ele nunca me deixou mal. Ou seja, por mais ou menos dificuldades em relação a alguma coisas e algumas situações que nós passamos, Ele dá-me sempre a força e eu encontro sempre o meu caminho.

A espiritualidade tem um papel importante na minha vida. Claro que tem. E sinto que se não fosse a minha espiritualidade e aquilo em que eu acredito, não tinha atingido o que já atingi ou os objetivos que consegui atingir. Se calhar não tinha encontrado o meu caminho de uma forma tão fácil. Fácil, não que tenha sido fácil nem sempre. Mas com força, com garra, com determinação. Acho que acreditar em qualquer coisa depois faz com que consiga ter a força e a determinação para continuar em frente e nunca desistir.

Para mim, o bem-estar é estar bem comigo mesma e com os outros. Usufruir o que de bom a vida tem, sem nunca prejudicar as outras pessoas. Ou pelo menos tentando não o fazer porque por vezes nós magoamos os outros sem nos apercebermos, mas também temos que ter a perceção que quando o fazemos tentar minimizar o entrave; pedir desculpa, falar com a pessoa. Acho que todos erramos, não é?! Mas acho que o meu bem-estar tem a ver comigo. Se eu me sentir bem comigo, acho que me vou sentir bem com as outras pessoas. Não sei bem como responder a esta pergunta do bem-estar. Mas é perguntar o bem-estar a nível pessoal, a nível económico? Para mim é o estar bem comigo própria, porque o resto consegue-se com mais ou menos dificuldade, mas consegue-se, desde que tenha saúde e trabalho e estar de bem com a vida, acho que o resto vem por acréscimo. O trabalho, a

Anexo C

saúde e a família. A família acho que é o mais importante. O fato de estar ocupada, o ter um trabalho. Todos temos contas para pagar e se não tivermos dinheiro para as pagar, não vamos estar de bem conosco. Mas o fato de ter uma família que nos apoia e que nos suporta, que nos dá força, que nos entende, que nos dá colo quando nós precisamos, que nos dá ralhetes também quando é preciso. Acho que a dimensão mais importante é a família, que me faz sentir bem comigo própria. Portanto a minha dimensão enquanto pessoa na família, os amigos, no trabalho, eu acho que basicamente se nós estivermos bem conosco, conseguimos ser boas pessoas para os outros. Eu sou mais para o social. Eu acho que estiver bem comigo, estou bem com os outros. Não quer dizer que não falhe. Também às vezes me chateio. Toda a gente se chateia, mas sinceramente sinto que quando estou bem comigo e quando não há problemas de maior no seio familiar, quando está tudo bem à minha volta, eu estou bem. Ou seja, o meu bem-estar tem a ver com o bem-estar dos outros também.

O que contribui para o meu bem-estar é a minha relação com os outros. Quando eu estou de bem com o mundo, o mundo está de bem comigo, portanto o fato de as pessoas que estão à minha volta estar bem faz com que eu também esteja bem. Tem muita influência no meu bem-estar. Não apenas enquanto pessoa, mas os outros têm muita influência. Os outros, quando digo os outros não são as pessoas que não conheço. Estou a falar dos outros, os meus (a minha família, os meus amigos, as pessoas com quem eu trabalho – o meu meio – as pessoas do meu meio). É óbvio que eu também me sinto afetada com as situações que por vemos todos os dias nas notícias que acontecem nos outros lugares do mundo, mas sinceramente, não é que não me sinta afetada com isso, mas a verdade é que eu acho que nos esquecemos porque estamos tão ocupados com o nosso meio, que muitas vezes não conseguimos chegar até eles, que no fundo sentimos de alguma forma aquilo que

Anexo C

está a passar, mas como não conseguimos, ou temos a percepção que não conseguimos mudar alguma coisa na vida daquelas pessoas, acabamos por desligar.

Existe uma relação entre espiritualidade e bem-estar. A parte espiritual acaba por interferir na pessoa, na forma como uma pessoa vê o mundo, na forma como a pessoa partilha o mundo com as outras pessoas. E se a espiritualidade é importante para cada um de nós, se nós vivemos na vida a nossa espiritualidade como positiva para nós, acho que depois nos tornamos pessoas positivas que vivem na sociedade e que vai acabar por influenciar tudo o que nos rodeia. Se não formos umas pessoas mal formadas e se nós formos mauzinhos por natureza e se tivermos a olhar para o nosso umbigo e se não olhamos para a pessoa que está ao nosso lado, as pessoas não vão gostar de estar na nossa companhia. E essa energia de uma pessoa egoísta, influencia negativamente todas as pessoas que estão à sua volta, portanto as pessoas ou acabam por se afastar dela ou não. Se for eu afasto-me. A forma como nós vemos o mundo, a forma como vemos a nossa espiritualidade, a forma como nos sentimos connosco próprios - o nosso bem-estar – se nós estamos bem connosco, estamos bem com os outros. E toda essa energia positiva cria energia positiva, na minha opinião.

Na minha vida a minha espiritualidade influencia o meu bem-estar. Os elementos que mais influenciam são o eu e o meio. A introspeção, o falar com Deus e também o nosso grupo, a nossa pertença, a família, os amigos, eventualmente, mas mais a família. No seio familiar, se nós somos católicos, isso vem da nossa família. Não quer dizer que não haja gente que depois mude no decorrer da sua vivência, mas vamos partilhar qualquer coisa em comum.

A relação, é o elemento que influencia mais. Numa primeira fase a relação. Com a idade e a maturidade conseguimos já criar ou ganhar a força e a sua própria introspeção. Mas se calhar, no decorrer da vida... não é uma coisa que seja inata. É algo que vamos aprendendo

Anexo C

ao longo do tempo. Eu valho-me mais da minha meditação, da relação direta que tenho com Deus, porque a ideia do grupo que contribui para o bem-estar não é uma comunidade mas o grupo mais familiar. Dou mais importância à parte da meditação e da reflexão.

Não quero emendar ou acrescentar mais nada ao que foi dito.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo C

Transcrição da Entrevista Semi-estruturada a VT

Dia: 01 de setembro de 2020

Hora: 14h30 (10 minutos)

Local: Chamada telefônica

Tema da entrevista: Relação R/E e bem-estar. Os mecanismos da relação.

Depois de explicar à entrevistada os objetivos da entrevista e do estudo que se está a realizar, bem como os objetivos do tema em si e de cada temática a ser questionada, e depois de recolher o consentimento informado (oralmente) para a entrevista, gravação da mesma e utilização do material da entrevista para o âmbito do estudo, procedeu-se à entrevista como segue:

Sou a VT, sexo feminino, de 41 anos de idade, resido em Leiria, sou divorciada, sou mãe de dois filhos, tenho licenciatura em educação de infância, trabalho por conta própria.

Sou católica! Não estou neste momento ligada a qualquer grupo ou movimento. Vou à igreja ou pratico uma liturgia religiosa umas duas vezes por ano.

Defino a minha espiritualidade como estando entregue nas mãos de Deus. É esse o conceito. Não julgar, não condenar, aceitar o que vem e fazer as coisas só sempre pelo bem. Efetivamente, para mim, é a verdadeira essência da religião. E é assim como tento reger a minha espiritualidade.

O papel da religiosidade na minha vida é muito importante. É o fio condutor. É o que me faz acreditar que, quando os dias são mais difíceis, o amanhã será melhor. É o que me dá força para aceitar o que vem que é menos bom, porque estando no pensamento que o bem é

Anexo C

o que é mais importante na minha espiritualidade, que efetivamente foi o que Jesus Cristo nos transmitiu sempre, o papel é muito importante no dia-a-dia e em tudo o que faço, na forma como me relaciono com as pessoas e nas respostas que, efetivamente tenho de dar às pessoas e as atitudes e situações que vão acontecendo.

Sinto-me satisfeita com essa dimensão (da religiosidade) na minha vida, porque aprendi a aceitar as coisas.

Sinto a presença de uma força metafísica na minha vida. Quando as coisas correm menos bem, sinto e consigo ir buscar a força, porque acredito no bem e nessa força metafísica. Quando as coisas correm muito bem, acredito que correm bem não só “porque sim”. Porque quem faz o bem recebe o bem. E essas forças metafísicas, nem que sejam só, ou o que seja a minha espiritualidade, vão retornar aquilo que eu dei. Não que dê com intuito de receber, não, mas fazes o bem e recebes o bem. E é muito nisto! Como? Em tudo o que acontece no dia-a-dia, em tudo o que acontece. Em coisas boas essencialmente. Não sei bem explicar o como. Não passo o dia a pensar nisso. É esse o verdadeiramente ensinamento de Jesus Cristo: “Fazes o bem, recebes o bem!” Não tanto as coisas de astrologias ou forças kármicas. Sou de opinião que foi essa a mensagem que ficou e era essa a mensagem que devia ser vivida.

O bem-estar é esta em paz comigo, nas atitudes que tenho para com os outros, mesmo para aqueles que não conheço, nas nossas atitudes mais básicas e mais simples do dia-a-dia, como o ir comprar pão e ser educada para a pessoa que vendeu o pão, como no atendimento ao público, como na relação com os mais próximos, em tudo. Para mim esse é o bem-estar. É o estar bem comigo própria e sentindo-me em paz comigo própria. Porque

Anexo C

se eu estiver bem, ao relacionar-me com os outros também vou estar bem e tudo isso há-de proporcionar o bem-estar. Procuro atingir o bem-estar, procurando eu o bem.

O que contribui para o meu bem-estar é fazer o bem, saber aceitar as coisas menos boas. Muitas vezes não compreendê-las mas aceitá-las. Também, esta, foi uma aprendizagem de vida que fiz. E isso também me traz bem-estar, porque o fato de aceitar dá-me bem-estar. Mais coisas que me dão bem-estar? A saúde estar presente comigo e com os próximos. Mas resume-se, essencialmente, a tratar bem o outro. Isso dá-me bem-estar, isso dá-me tranquilidade, isso dá-me paz.

Existe uma relação entre o fato de pertencer a uma religião e o bem-estar. Uma religiosidade ou uma espiritualidade é uma forma de estar na vida. E o bem-estar está diretamente associado a isso. Se eu tenho uma forma de estar na vida, as minhas atitudes, os meus comportamentos por consequência vão trazer e vão dar bem-estar. Logo à partida, se eu me sinto bem, se eu aceito, se essa espiritualidade me traz tranquilidade e me faz encontrar o caminho, com base nessa espiritualidade, porque é mesmo isso, então, está diretamente relacionada com o bem-estar. Encontro resposta e encontro caminhos para o bem-estar, porque efetivamente aquilo que todos queremos é estar bem. Existe assim relação entre as duas.

Na minha vida em concreto a minha espiritualidade influencia o meu bem-estar. Para mim o que mais contribui é o exemplo. Tal como disse no início. Jesus Cristo, Deus, o que quiserem chamar. Mas a figura de Jesus Cristo foi o exemplo. E aquilo que efetivamente para mim fica ou que contribui é o exemplo. Não é o pertencer a um grupo, não é o pertencer a um núcleo, não ter que, ou não estar agarrado a rotinas, mas olhar para aquilo que foi o exemplo, e seguir isso.

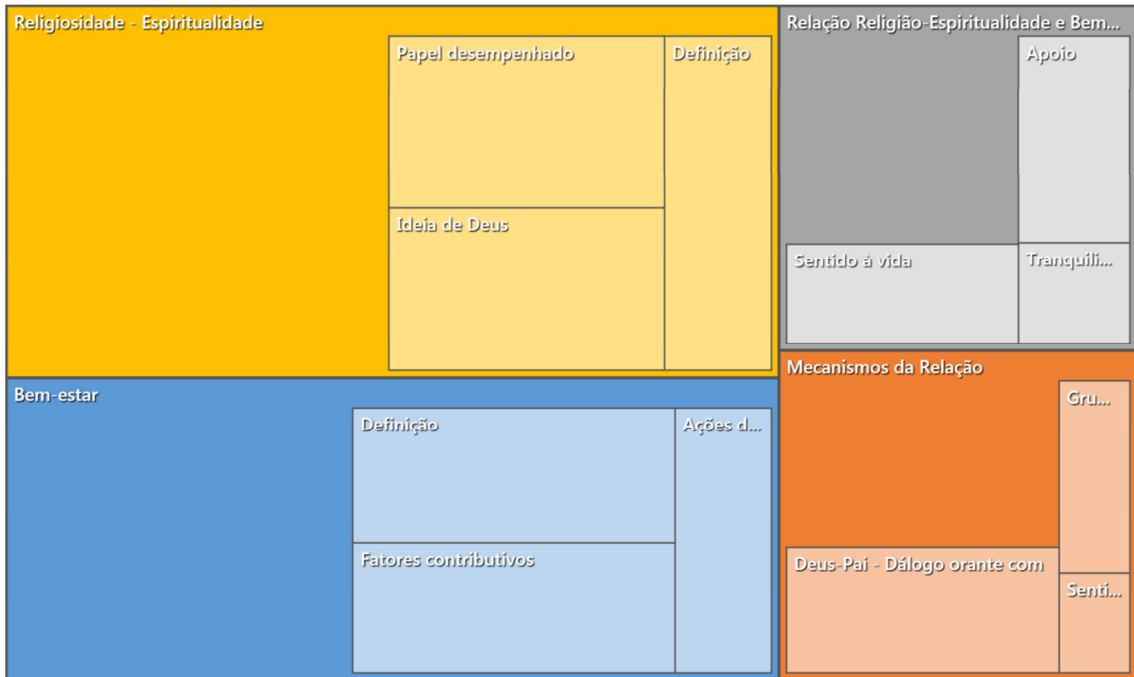
Anexo C

Não quero acrescentar mais nada. É isso. É o exemplo.

- Depois de concluído o questionário, foi feito um agradecimento pela disponibilidade apresentada para o estudo, respondendo às questões que foram feitas.

Anexo D

Nós Comparados por Número de Referências Codificadas



Fonte: Software QSR NVivo 11