**IMPACTO DA ORAÇÃO NA SAÚDE MENTAL**

Nery, Rebeca Ferreira ¹

Batista, Gabriela Ferreira2

Sales, Beatriz Alves3

Lima, Francisco Samuel Laurindo de 4

Rodrigues, Natália Oliveira5

Costa, Cecília Sousa6

Sousa, Rayssa do Nascimento 7

**INTRODUÇÃO:** A prática da oração tem sido reconhecida como uma forma de busca de conforto espiritual e bem-estar emocional. Nos últimos anos, estudos têm explorado o impacto da oração na saúde mental, destacando sua relevância como uma estratégia complementar de cuidados. A conexão entre a oração e a saúde mental envolve uma série de fatores, incluindo a redução do estresse, a promoção da resiliência emocional e o fortalecimento dos sistemas de apoio social. Neste contexto, é importante compreender os efeitos da oração na saúde mental, a fim de fornecer um cuidado holístico e abrangente aos indivíduos. **OBJETIVO:** Analisar e discutir o impacto da oração na saúde mental. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa, conduzida por meio de uma busca sistemática na literatura científica, nas bases de dados como PubMed, Scopus, Scielo e PsycINFO, utilizando descritores e termos de busca relacionados, como Religião OR Crenças OR Orações AND Saúde mental/ Religion OR Prayer AND Mental Health. Foram incluídas as publicações oriundas de periódicos científicos revisados por pares, disponíveis em em inglês, português ou espanhol, publicadas entre 2018 e 2023. Foram excluídos artigos de revisão, duplicados, que não contemplaram o objetivo proposto, teses e relatos de caso e experiência. Após a busca, um total de 150 artigos foram encontrados. Desses, 35 artigos foram selecionados para análise, considerando sua relevância para o tema. **RESULTADOS:** Os resultados desta revisão indicam que a oração pode ter um impacto positivo na saúde mental. Diversos estudos demonstraram que a prática da oração está associada a uma redução significativa do estresse e da ansiedade em indivíduos que fazem uso dela como parte de sua rotina diária. A oração também tem sido relacionada a uma melhora do bem-estar emocional, proporcionando um senso de tranquilidade e equilíbrio mental. Além disso, a oração pode ser uma fonte de conforto e apoio espiritual para pessoas enfrentando desafios emocionais, como doenças graves, luto ou traumas. Através da conexão com uma força espiritual maior, a oração pode fornecer um senso de significado e propósito, promovendo a resiliência emocional e a capacidade de lidar com as adversidades da vida. **CONCLUSÃO**: Em conclusão, esta revisão evidencia que a oração pode desempenhar um papel importante na promoção da saúde mental. Os resultados indicam que a prática da oração está associada a uma redução do estresse e da ansiedade, além de proporcionar bem-estar emocional, conforto espiritual e apoio durante momentos difíceis. Embora a oração seja uma prática amplamente utilizada em diferentes contextos culturais e religiosos, é necessário considerar que os resultados podem variar entre os indivíduos e que o impacto da oração na saúde mental pode ser influenciado por fatores pessoais e sociais. Portanto, é fundamental respeitar as crenças e valores de cada pessoa e considerar abordagens personalizadas no cuidado de saúde. A inclusão da oração como uma ferramenta terapêutica complementar pode oferecer benefícios significativos para indivíduos que buscam melhorar sua saúde mental. No entanto, é importante ressaltar que a oração não deve substituir a busca por tratamentos adequados e o acompanhamento profissional, mas pode ser integrada como parte de um plano abrangente de cuidados de saúde.

**Palavras-Chave:** Oração, Saúde mental, Benefícios, Autocuidado, Suporte emocional, Promoção da saúde.

**E-mail do autor principal:** rebecafnery@outlook.com

**REFERÊNCIAS:**

ARAÚJO, Cristiano Santos. Comer, beber e rezar: um conceito de saúde e fé no livro sagrado do Islam. Caminhos - Revista de Ciências da Religião, v. 1, pág. 117-133, 2022.

TRINDADE, Karine Araújo. A espiritualidade e saúde: um olhar por meio da Terapia Ocupacional. 2021. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Universidade XYZ, Cidade, Ano.

TRINDADE, Karine Araújo et al. Espiritualidade e Saúde: um olhar por meio de diferentes atores sociais. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 11, n. 2, pág. e41311225874, 2022

¹Graduanda em Enfermagem pela Faculdade São Francisco da Paraíba – FASP, Cajazeiras, Paraíba, rebecafnery@outlook.com.

²Graduanda em Enfermagem pela Faculdade São Francisco da Paraíba – FASP, Cajazeiras, Paraíba, gabrielabatista2019@outlook.com.

3Enfermeira pelo Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos, Araguaína- Tocantins, bialvesales@gmail.com.

4Graduando em Pedagogia pela Universidade Estadual do Ceará - UECE, Tauá-CE, samuellaurindo.lima@gmail.com.

5Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Metropolitana das Nações Unidas FMU, São Paulo, SP, nataliaoliveirarodrigues.1998@gmail.com.

6Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Estácio, Teresina, Piauí, ceciliasc16@gmail.com.

7 Enfermeira pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí, rayssaaluno@gmail.com