

A RELAÇÃO ENTRE O CORTISOL E A RELIGIOSIDADE/ESPIRITUALIDADE E SUAS REPERCURSÕES: UMA REVISÃO

Gabriel Torquato De Oliveira¹; Aurelio Dos Santos Couto²; Suzanny Oliveira Mendes³; Adriana Madeira Álvares Da Silva⁴.

DOI: 10.47094/ICOLUBRAPECI.2026/RS-46

RESUMO

Introdução - A religião e a espiritualidade (R/E) são recursos que podem modificar a saúde física e emocional pela modulação do eixo Hipotálamo-Hipófise-adrenal (HHA), que por consequência modifica a expressão do hormônio do cortisol. A espiritualidade está associada a perspectiva do indivíduo de dar significado ao mundo que essa pessoa se insere, enquanto religiosidade a prática formalizada de uma fé. Cabe compreender que na literatura já foram utilizadas pesquisas que estabelecem essa associação (R/E) com o cortisol, como avaliar as diferenças dos níveis de cortisol entre o agnóstico, a qual o indivíduo não tem uma religiosidade formalizada, mas atrelado a busca pela espiritualidade; ateísmo que não possui uma crença na existência de um ser sobrenatural e religiosos que seguem uma prática mais sistemática da fé. **Objetivo** – o objetivo principal foi estabelecer a relação entre a (R/E) e os níveis de cortisol bem como entender as possíveis repercussões tanto positivas ou negativas em literatura recente. **Metodologia** – Para essa revisão foram realizadas buscas por publicações recentes na base PubMed com chave de busca de operadores Booleanos: “religion” and “spirituality” and “cortisol”, também foi filtrado para contemplar artigos de 2020 a 2026. **Resultados** – Foram encontrados após a aplicação de critérios de inclusão e exclusão 3 artigos que possuem relação com tema deste trabalho. Dessa forma, os estudos concluíram que a religiosidade, quando não associado a conflitos, possuem fatores positivos para os indivíduos para situações estressoras e apresentando níveis mais amenos de cortisol, principalmente o cortisol noturno, bem como a resposta cardiovascular mais baixas ao estresse, em detrimento dos agnósticos e ateístas que apresentaram o oposto. **Conclusão** - Esses resultados demonstram a importância de dar significação a situações estressoras e a motivação pela busca por soluções a problemas cotidianos.

PALAVRAS-CHAVE: Religião. Espiritualidade. Cortisol.