



REVISTA TRANSDISCIPLINAR

Uma oportunidade para o livre pensar

Vol. 27 – Ano 14 – Nº 27 – 1º semestre/2026
<http://revistatransdisciplinar.com.br>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

5 – INTERVENÇÕES INTEGRANDO MINDFULNESS E ESPIRITUALIDADE: Impactos no florescimento humano a partir de perspectivas da Psicologia Positiva e Transpessoal contemporânea

Esp. Bárbara Diniz Gonçalves Lopes
 UNINASSAU/DF – barbara.diniz@hotmail.com

Resumo

Este artigo tem como objetivo investigar a integração entre mindfulness e espiritualidade como uma via para o florescimento humano, fundamentando-se nos referenciais da Psicologia Positiva e da Psicologia Transpessoal. Realizou-se uma revisão integrativa de caráter qualitativo, sintetizando bases conceituais, evidências empíricas e perspectivas interculturais. Os achados indicam que o mindfulness favorece a regulação emocional, a atenção plena e a compaixão, enquanto a espiritualidade contribui para a construção de sentido, a resiliência e a autotranscendência. A combinação dessas dimensões fortalece o florescimento humano conforme delineado pelo modelo PERMA, que abrange emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e realização. O estudo também destaca especificidades culturais ao comparar os contextos brasileiro e internacional: enquanto a literatura global enfatiza protocolos padronizados, o ambiente sociocultural brasileiro demonstra maior receptividade à espiritualidade, abrindo caminhos singulares para sua integração. Esta revisão contribui ao propor um modelo integrativo inovador que articula práticas contemplativas com fundamentos transpessoais clássicos, ao mesmo tempo em que identifica contribuições teóricas e lacunas de pesquisa ainda existentes. As implicações são discutidas nos âmbitos da promoção da saúde mental, da educação e do bem-estar organizacional.

Palavras-chave: Mindfulness; Espiritualidade; Psicologia Positiva; Psicologia Transpessoal; Florescimento humano.

Abstract

This article explores the integration of mindfulness and spirituality as a pathway to human flourishing, grounded in the frameworks of Positive Psychology and Transpersonal Psychology. A qualitative integrative review was conducted to synthesize conceptual frameworks, empirical evidence, and cross-cultural perspectives. Findings indicate that mindfulness cultivates emotional regulation, present-moment awareness, and compassion, while spirituality supports meaning-making, resilience, and self-transcendence. When combined, these dimensions enhance human flourishing as defined by the PERMA model—encompassing positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. The study further underscores cultural particularities by contrasting Brazilian and international contexts: whereas global literature emphasizes standardized interventions, the Brazilian sociocultural environment reveals greater receptivity to spirituality, offering unique avenues for integration. This review advances the field by proposing a novel integrative model that connects contemplative practices with classical transpersonal foundations, while identifying theoretical contributions and persisting research gaps. Implications are discussed for mental health promotion, educational contexts, and organizational well-being.

Keywords: Mindfulness; Spirituality; Positive Psychology; Transpersonal Psychology; Human Flourishing.

Introdução

A Psicologia Positiva e a Psicologia Transpessoal têm se destacado por valorizar dimensões do desenvolvimento humano que vão além da ausência de psicopatologias, como sentido de vida, virtudes, espiritualidade e bem-estar. Nesse contexto, práticas como o mindfulness e a espiritualidade têm sido amplamente estudadas por seu potencial de promoção da saúde mental e do florescimento humano.

O mindfulness, inspirado em tradições contemplativas, foi consolidado na psicologia científica por Jon Kabat-Zinn (1990) como prática de atenção plena voltada à redução do estresse, à autorregulação emocional e à ampliação da consciência no momento presente. Já a espiritualidade, entendida como experiência subjetiva de conexão com o transcendente, contribui para resiliência, compaixão e propósito existencial. A integração dessas práticas se mostra capaz de promover o florescimento humano, conceito central da Psicologia Positiva, representado pelo modelo PERMA, que abrange emoções positivas, engajamento, relacionamentos saudáveis, sentido e realizações pessoais (Seligman, 2011).

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo geral analisar como a integração entre mindfulness e espiritualidade contribui para o florescimento humano, a partir das perspectivas da Psicologia Positiva e Transpessoal. Os objetivos específicos incluem: (a) discutir os fundamentos históricos e conceituais dessas práticas; (b) identificar evidências científicas que as relacionam ao bem-estar; (c) comparar sua aplicação no Brasil e em outros países; e (d) refletir sobre implicações para a promoção da saúde mental integral.

Assim, o estudo busca oferecer uma síntese teórica que sistematize os achados disponíveis e abra caminho para pesquisas futuras e práticas inovadoras, destacando a relevância de integrar ciência, espiritualidade e bem-estar psicológico.

Fundamentação Teórica

Mapa conceitual da Psicologia Transpessoal e justificativa dos autores

A Psicologia Transpessoal, reconhecida como “quarta força” da psicologia, integra dimensões espirituais e de expansão da

consciência ao estudo científico do psiquismo, indo além do enfoque na psicopatologia. Neste trabalho, adotamos um mapa conceitual tripartite que organiza o campo em três eixos: humanístico, participativo e integrativo.

No eixo humanístico, a herança da Psicologia Humanista ressalta o potencial de autorrealização e de crescimento pessoal, a centralidade da experiência vivida e a busca de sentido (Maslow, 1964; 1968/2013).

O eixo participativo compreende a espiritualidade como processo co-criativo de significados e práticas que emerge nas relações entre pessoas e comunidades, e não apenas como vivência individual (Ferrer, 2002).

O eixo integrativo busca articular níveis/estágios de consciência, quadrantes e linhas de desenvolvimento, oferecendo uma moldura holística para a compreensão do humano (Wilber, 2000).

A escolha dos autores clássicos decorre de sua representatividade nesses eixos e da complementaridade teórica necessária ao objetivo deste artigo: Maslow (humanístico) fundamenta a discussão sobre autorrealização e experiências cume/planoalto; Grof (clínico-experiencial) contribui com a compreensão terapêutica de estados não-ordinários de consciência; Wilber (integrativo) oferece cartografia teórica para situar práticas contemplativas em trajetórias desenvolvimentais; Ferrer (participativo) corrige leituras individualistas da espiritualidade ao enfatizar sua dimensão relacional e cultural; e Vaughan (1991) integra psicologia, espiritualidade e autotranscendência em chave ética (sabedoria, compaixão, amor). Esse arranjo permite analisar, de modo crítico, como mindfulness e espiritualidade se articulam para promover florescimento humano.

Mindfulness

O mindfulness, introduzido no Ocidente por Kabat-Zinn (1990) por meio do programa de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), consolidou-se como prática baseada em evidências para a regulação emocional e a promoção da saúde (Creswell, 2017). Entretanto, sua apropriação em contextos clínicos e organizacionais tem suscitado críticas. Pesquisadores apontam que a ênfase exclusiva em resultados terapêuticos ou de

desempenho pode reduzir a prática a uma técnica instrumentalizada, obscurecendo suas raízes éticas e existenciais (Monteiro et al., 2015).

Nesse sentido, a Psicologia Transpessoal oferece um enquadramento que permite resgatar a dimensão experiencial e transformadora do mindfulness. Ao articular a presença plena com autotranscendência (Wilber, 2000; Vaughan, 1991), o mindfulness é compreendido não apenas como ferramenta de regulação atencional, mas como prática que potencializa estados ampliados de consciência (Maslow, 1964; Grof, 2008) e fortalece dimensões de sabedoria, compaixão e sentido de vida. Assim, a Transpessoal fornece um eixo crítico que evita reducionismos e reconhece o mindfulness como catalisador de crescimento humano integral.

Embora o mindfulness tenha se consolidado no Ocidente como prática com evidências empíricas para autorregulação e redução de estresse (Kabat-Zinn, 1990; Creswell, 2017), seu escopo dialoga diretamente com fundamentos transpessoais:

- Maslow (1964; 1968/2013): o cultivo de presença plena favorece experiências cume (insight, unidade, reverência) e experiências planalto (serenidade estável), ampliando o sentido de vida.

- Grof (2008): estados meditativos podem acessar camadas profundas do psiquismo e apoiar processos de cura e transformação, quando conduzidos com preparo e setting adequados.

- Wilber (2000): práticas contemplativas funcionam como tecnologias de desenvolvimento que potencializam estágios mais complexos de consciência, articulando dimensões individuais/coletivas e subjetivas/objetivas.

- Ferrer (2002): a espiritualidade é participativa: a experiência meditativa ganha significado em contextos relacionais e culturais, o que explica variações interculturais na integração de mindfulness e espiritualidade (como no Brasil).

- Vaughan (1991): o treinamento atencional sustenta virtudes transpessoais (sabedoria, compaixão, amor), conectando práticas contemplativas a uma ética do cuidado e ao propósito existencial.

Em síntese, mindfulness não é apenas uma técnica de regulação atencional; é um meio de autotranscendência que, quando articulado à espiritualidade em chave humanística, participativa e integrativa, oferece base robusta para o florescimento humano (Seligman, 2011; Csikszentmihalyi, 1997).

Espiritualidade

A espiritualidade constitui dimensão central da experiência humana, mas sua conceituação permanece objeto de debate. Embora frequentemente confundida com religiosidade, diversos autores defendem a distinção conceitual entre ambas (Koenig, 2012; Moreira-Almeida & Koenig, 2006). A religiosidade refere-se à vinculação institucional a tradições e práticas religiosas, enquanto a espiritualidade diz respeito à busca pessoal por sentido, transcendência e conexão com algo maior, podendo ou não se expressar em contextos religiosos. A não diferenciação desses termos compromete a comparabilidade de estudos e gera limitações metodológicas importantes.

A Psicologia Transpessoal contribui para esclarecer essa distinção ao situar a espiritualidade como dimensão experiencial e aberta, integrando tradições culturais diversas sem reduzi-la a doutrinas específicas (Ferrer, 2002; Wilber, 2000). Ao enfatizar processos participativos e relacionais, a Transpessoal amplia a compreensão da espiritualidade como construção dinâmica de significados, conectando vivências pessoais de autotranscendência com implicações éticas universais (Vaughan, 1991). Nesse contexto, a análise proposta neste artigo evidencia que a espiritualidade, quando articulada ao mindfulness, favorece o florescimento humano ao expandir dimensões de significado (M) e relacionamentos (R) no modelo PERMA (Seligman, 2011).

A fusão indiscriminada entre espiritualidade e religiosidade levanta desafios epistemológicos e metodológicos. Enquanto a religiosidade pode ser investigada por meio de indicadores institucionais (frequência em cultos, pertencimento a grupos religiosos), a espiritualidade demanda abordagens mais qualitativas, centradas na experiência subjetiva de transcendência. Essa distinção

é essencial para delimitar o campo da Psicologia Transpessoal, que reconhece a diversidade de caminhos de autotranscendência, mas também alerta para riscos de reducionismo ao equiparar espiritualidade com religião institucionalizada (Moreira-Almeida & Koenig, 2006).

Psicologia Positiva e Florescimento Humano

A Psicologia Positiva surgiu no final da década de 1990, com Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, como um movimento que buscava ampliar o foco da psicologia, tradicionalmente centrada em patologias, para incluir o estudo das forças humanas, das virtudes e do bem-estar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O conceito de florescimento humano é central nesta abordagem. Para Seligman (2011), o florescimento ocorre quando o indivíduo desenvolve plenamente seu potencial e experimenta uma vida significativa e plena. O modelo PERMA, proposto pelo autor, descreve cinco elementos fundamentais do florescimento:

- P (Positive Emotions): emoções positivas, como alegria, gratidão e otimismo.
- E (Engagement): engajamento em atividades que promovem flow (estado de imersão plena).
- R (Relationships): relacionamentos saudáveis e de apoio.
- M (Meaning): sentido de vida e propósito.
- A (Accomplishment): realização de metas e conquistas.

A teoria das forças de caráter, apresentada por Peterson e Seligman (2004), complementa o modelo PERMA, identificando virtudes universais como sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência. Entre essas virtudes, destacam-se as ligadas à espiritualidade, como gratidão, esperança e amor, que dialogam diretamente com a Psicologia Transpessoal.

Estudos têm mostrado que intervenções simples, como exercícios de gratidão ou práticas de bondade, aumentam significativamente o bem-estar e reduzem sintomas depressivos (Emmons & McCullough, 2003). Além disso,

experiências de flow descritas por Csikszentmihalyi (1997) aproximam-se de estados transpessoais de expansão da consciência, sugerindo uma conexão entre Psicologia Positiva e Transpessoal.

Assim, ao considerar tanto o mindfulness quanto a espiritualidade, a Psicologia Positiva oferece uma estrutura conceitual para compreender como essas práticas podem promover o florescimento humano, fortalecendo emoções positivas, sentido e realização.

Autorrealização na Perspectiva de Maslow

Abraham Maslow (1968/2013), ao propor a hierarquia das necessidades humanas, situou a autorrealização como o nível mais elevado de desenvolvimento psicológico. Para ele, trata-se do processo de concretizar as potencialidades mais profundas do ser humano, buscando autenticidade, criatividade e propósito. Esse percurso vai além da satisfação de necessidades básicas, envolvendo uma abertura para experiências de plenitude e transcendência que ele denominou experiências cume (peak experiences) (Maslow, 1964).

No contexto deste estudo, observa-se que a autorrealização se conecta diretamente com o conceito de florescimento humano apresentado pela Psicologia Positiva. Enquanto o modelo PERMA de Seligman (2011) enfatiza dimensões como emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e conquistas, Maslow oferece uma visão mais existencial, destacando o movimento contínuo do indivíduo em direção à autenticidade e à expansão da consciência. Essa perspectiva ressoa com a Psicologia Transpessoal, sobretudo ao reconhecer que experiências de integração e unidade podem ampliar o sentido de vida e favorecer a autotranscendência (Grof, 2008; Vaughan, 1991).

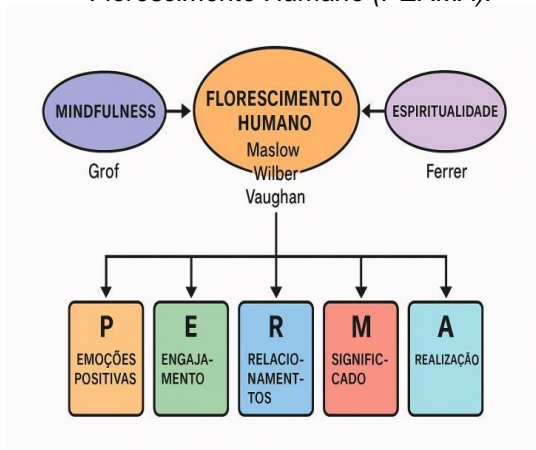
A integração entre mindfulness e espiritualidade, já discutida neste artigo, potencializa a realização desse ideal maslowiano. O mindfulness, ao cultivar presença consciente e equilíbrio emocional, prepara o indivíduo para acessar estados de clareza e criatividade, condições essenciais para o florescimento de seu potencial (Kabat-Zinn, 1990; Creswell, 2017). A espiritualidade, por sua vez, fornece horizonte de transcendência e

propósito, permitindo que a autorrealização não se limite ao desenvolvimento individual, mas se conecte a valores universais de compaixão, resiliência e integração com o todo (Frankl, 2008; Pargament, 2013).

Nesse sentido, a autorrealização pode ser entendida como ponto de convergência entre as práticas analisadas. No contexto brasileiro, marcado pela pluralidade espiritual e pela valorização de vínculos comunitários, esse conceito ganha contornos singulares. A abertura cultural à espiritualidade, conforme apontado neste estudo, favorece que a autorrealização seja vivenciada não apenas como conquista individual, mas como experiência coletiva de crescimento e solidariedade (Panzini & Bandeira, 2007). Em contraste, no cenário internacional, onde predomina a ênfase na validação científica e na neutralidade espiritual, a autorrealização tende a ser concebida de modo mais individualizado.

Assim, a retórica de Maslow sobre autorrealização amplia o debate sobre florescimento humano ao integrá-lo com dimensões transpessoais e espirituais. Ao reconhecer que a plenitude da existência envolve tanto desenvolvimento psicológico quanto transcendência, sua proposta fortalece o diálogo entre Psicologia Positiva e Psicologia Transpessoal, consolidando uma visão integral de saúde mental e bem-estar.

Figure 1 – Modelo integrativo entre Mindfulness e Espiritualidade para o Florescimento Humano (PERMA).



O diagrama representa a integração entre práticas contemplativas (mindfulness) e espiritualidade, articuladas com fundamentos clássicos da Psicologia Transpessoal (Grof, Ferrer, Maslow, Wilber, Vaughan). Ambas as dimensões

convergem para o florescimento humano, aqui compreendido a partir do modelo PERMA da Psicologia Positiva (Seligman, 2011), que engloba emoções positivas (P), engajamento (E), relacionamentos (R), significado (M) e realização (A). A figura sintetiza a proposta central do artigo, evidenciando como a união entre ciência psicológica e tradições contemplativas pode sustentar a promoção da saúde integral e do bem-estar.

Interseção entre Mindfulness e Espiritualidade

A relação entre mindfulness e espiritualidade tem sido um tema de crescente interesse no campo da psicologia contemporânea. Embora o mindfulness seja frequentemente apresentado em contextos seculares, suas raízes estão intrinsecamente ligadas às tradições budistas, que compreendem a prática como caminho de iluminação espiritual. A ciência psicológica, ao adaptar o conceito, buscou neutralizá-lo de pressupostos religiosos, mas, mesmo em contextos seculares, os praticantes relatam frequentemente experiências de conexão profunda, expansão de consciência e autotranscendência (Monteiro, Musten, & Compson, 2015).

Pesquisadores da Psicologia Transpessoal apontam que práticas meditativas como o mindfulness podem induzir estados ampliados de consciência, semelhantes a experiências espirituais relatadas em diversas tradições. Grof (2008) descreve que esses estados incluem sentimentos de unidade com o todo, dissolução do ego e vivências de compaixão universal. Nesse sentido, o mindfulness pode ser visto como uma via prática para vivências espirituais, mesmo quando aplicado em ambientes clínicos ou educacionais.

Do ponto de vista teórico, a interseção entre mindfulness e espiritualidade pode ser entendida pela noção de autotranscendência. Frankl (2008), na Logoterapia, destacou que a busca de sentido ocorre quando o indivíduo é capaz de ultrapassar a si mesmo em direção a algo maior. O mindfulness, ao favorecer a presença consciente e o distanciamento de padrões automáticos de pensamento, abre espaço para que essa autotranscendência ocorra de maneira natural, proporcionando maior conexão com valores, propósitos e dimensões existenciais mais amplas.

Além disso, evidências científicas sugerem que tanto mindfulness quanto espiritualidade compartilham efeitos semelhantes sobre a saúde mental. Ambos estão associados à redução do estresse, à promoção de emoções positivas e ao fortalecimento da resiliência (Koenig, 2012; Creswell, 2017). Essa convergência indica que práticas que integram as duas dimensões podem potencializar seus benefícios. Por exemplo, Garland et al. (2015) demonstraram que programas de meditação com componentes espirituais apresentaram maior eficácia na redução de sintomas depressivos do que intervenções estritamente seculares.

Apesar de suas potencialidades, a integração entre mindfulness e espiritualidade apresenta alguns desafios. Um deles é a dificuldade de mensuração de experiências espirituais, que possuem caráter subjetivo e fenomenológico. Outro é o risco de reducionismo, quando a espiritualidade é instrumentalizada apenas como ferramenta terapêutica, perdendo sua profundidade existencial e cultural (Wilber, 2001). Ainda assim, a literatura contemporânea defende que a integração respeitosa e crítica entre essas abordagens amplia o alcance da psicologia no cuidado integral do ser humano.

Nesse sentido, a união entre mindfulness e espiritualidade representa um campo fértil para a promoção do florescimento humano. Ao integrar presença consciente com busca de sentido, cria-se um modelo de desenvolvimento que transcende a simples ausência de sofrimento e promove uma vida plena, engajada e significativa.

Perspectivas Internacionais e Contexto Brasileiro

A integração entre mindfulness, espiritualidade e florescimento humano tem se desenvolvido de formas distintas em diferentes contextos culturais, refletindo características próprias de cada sociedade. Nos países anglo-saxões, como Estados Unidos, Reino Unido e Canadá, há forte ênfase na validação científica e padronização de protocolos clínicos, enquanto no Brasil observa-se uma abertura cultural para a dimensão espiritual, o que favorece uma integração mais espontânea dessas práticas.

Contexto Internacional

Nos Estados Unidos, o mindfulness consolidou-se como uma prática amplamente aceita em hospitais, clínicas e universidades, principalmente após a difusão do Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e do Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). Essa difusão contou com forte respaldo da neurociência, que demonstrou os impactos da meditação no funcionamento cerebral e na saúde mental (Hölzel et al., 2011).

No Reino Unido, a inserção do mindfulness ocorreu não apenas em contextos clínicos, mas também no sistema educacional. Programas escolares têm demonstrado eficácia na redução do estresse, no fortalecimento da concentração e na melhoria das habilidades socioemocionais (Kuyken et al., 2013). Em países asiáticos, por outro lado, a espiritualidade e a atenção plena estão mais naturalmente integradas ao cotidiano, pois fazem parte de tradições religiosas e filosóficas milenares. Nesses contextos, não há a mesma necessidade de secularizar o mindfulness, já que espiritualidade e prática meditativa são compreendidas como dimensões complementares da experiência humana (Dalai Lama & Ekman, 2008).

Contexto Brasileiro

No Brasil, as práticas de mindfulness começaram a ganhar visibilidade nas últimas duas décadas, principalmente em ambientes acadêmicos e clínicos. Centros de pesquisa em universidades públicas e privadas vêm aplicando programas de mindfulness em escolas, hospitais e empresas, com resultados promissores na redução de estresse e na promoção de saúde mental (Cebolla & Demarzo, 2016).

Ao mesmo tempo, a cultura brasileira é fortemente marcada pela diversidade religiosa e espiritual, incluindo catolicismo, protestantismo, espiritismo, religiões afro-brasileiras e tradições indígenas. Essa pluralidade cria um terreno fértil para a integração de espiritualidade e práticas psicológicas, favorecendo maior aceitação da interface entre ciência e transcendência. Diferente de países onde a espiritualidade é muitas vezes tratada de modo marginal no campo acadêmico, no Brasil ela se insere

com naturalidade nos discursos sobre saúde e bem-estar.

Além disso, pesquisas nacionais têm indicado que a espiritualidade é frequentemente utilizada como estratégia de enfrentamento diante de situações adversas, como doenças crônicas, luto e crises socioeconômicas (Panzini & Bandeira, 2007). Esse dado reforça a importância de se considerar a dimensão espiritual como recurso legítimo para a promoção de resiliência e qualidade de vida.

Comparativo

Enquanto no contexto internacional predomina a preocupação em validar cientificamente o mindfulness e separá-lo de suas raízes espirituais para garantir maior neutralidade, no Brasil observa-se um movimento inverso, no qual a espiritualidade é reconhecida como parte essencial da experiência humana. Essa diferença sugere que o país pode se tornar um polo inovador na construção de práticas integrativas que combinem atenção plena, espiritualidade e Psicologia Positiva, respeitando a diversidade cultural e religiosa de sua população.

Assim, a singularidade brasileira aponta para um caminho promissor de desenvolvimento de pesquisas e práticas psicológicas que conciliem ciência e espiritualidade em favor do florescimento humano.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão teórica integrativa de caráter qualitativo, cujo objetivo foi analisar como a integração entre mindfulness e espiritualidade pode contribuir para o florescimento humano. Essa abordagem permite reunir e discutir diferentes perspectivas teóricas e empíricas relevantes à interface entre espiritualidade, religiosidade, práticas contemplativas e indicadores de bem-estar, com base na

Psicologia Positiva e na Psicologia Transpessoal.

A busca foi realizada entre os dias 1º de agosto e 23 de agosto de 2025, em quatro bases de dados eletrônicos principais: SciELO, PubMed, PsycINFO e Google Scholar. Adicionalmente, foram consultados periódicos e portais especializados, como *Frontiers in Psychology*, *Journal of Clinical Psychology*, *Greater Good Science Center* (UC Berkeley) e o *VIA Institute on Character*, visando ampliar o escopo temático e incluir estudos conceituais e empíricos de relevância atual.

Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos, adaptados conforme a estrutura de cada base: “mindfulness”, “espiritualidade”, “religiosidade”, “florescimento humano”, “Psicologia Positiva”, “Psicologia Transpessoal”, “bem-estar subjetivo”, “gratidão”, “atenção plena”, “resiliência” e “regulação emocional”. O período de busca abrangeu publicações entre 2000 e 2023.

Critérios de inclusão: artigos publicados em periódicos revisados por pares; capítulos de livros teóricos de referência; estudos em português, inglês e espanhol; pesquisas que abordassem explicitamente a relação entre mindfulness, espiritualidade e indicadores de bem-estar ou florescimento.

Critérios de exclusão: textos de opinião sem fundamentação empírica ou teórica; estudos exclusivamente voltados à religiosidade institucional sem referência à espiritualidade; artigos duplicados entre bases.

Após triagem inicial de 327 registros, foram selecionados 58 estudos para leitura integral. Desses, 22 trabalhos atenderam plenamente aos critérios e compuseram o corpo final da revisão. A amostra incluiu artigos teóricos, revisões sistemáticas e estudos empíricos com abordagem qualitativa ou conceitual.

Quadro 1 - Síntese dos principais estudos incluídos na revisão integrativa

Autor(es) & Ano	Tipo de Estudo	Amostra	Método	Principais Achados
Emmons & McCullough (2003)	Experimental empírico	≈ 200 universitários	Diários de gratidão (10 semanas)	A gratidão aumentou bem-estar subjetivo, otimismo e reduziu sintomas físicos.
Shapiro et al. (2006)	Teórico-conceitual	Não aplicável	Proposição de modelo teórico	Mindfulness envolve intenção, atenção e atitude; propuseram o conceito de "repercepção".
Hölzel et al. (2011)	Neurocientífico longitudinal	16 adultos (programa MBSR)	Ressonância magnética (pré e pós-MBSR)	Aumento da densidade de massa cinzenta em áreas relacionadas à regulação emocional e memória.
Hülshager et al. (2013)	Longitudinal diário	82 trabalhadores	Diários de mindfulness por 10 dias	Mindfulness diário reduziu exaustão emocional e aumentou a satisfação no trabalho.
Koenig (2012)	Revisão sistemática	>3.000 estudos	Síntese quantitativa de literatura	61% dos estudos apontaram R/S associada a menos depressão; impacto positivo em saúde e longevidade.
Panzini & Bandeira (2007)	Revisão teórica nacional	Estudos brasileiros	Análise de literatura	Espiritualidade correlacionada a maior qualidade de vida, sentido e apoio social.
Monteiro et al. (2015)	Teórico-reflexivo	Não aplicável	Análise crítica de abordagens	Propuseram equilíbrio entre tradição budista e abordagem científica contemporânea do mindfulness.
Kuyken et al. (2013)	Ensaio clínico randomizado	522 adolescentes (12 escolas)	Intervenção escolar de mindfulness (RCT)	Melhora do bem-estar, autocompaixão e redução de sintomas depressivos.

Nota: MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction; R/S = Religiosidade/Espiritualidade; RCT = Randomized Controlled Trial.

Síntese Analítica dos Estudos Incluídos

A fim de qualificar a revisão integrativa e assegurar transparência metodológica, foram selecionados 22 estudos que abordam a interface entre espiritualidade, mindfulness e bem-estar psicológico. Dentre estes, destacam-se os estudos a seguir, selecionados por sua relevância empírica, teórica e metodológica.

Emmons e McCullough (2003) conduziram um estudo experimental com cerca de 200 universitários divididos em três grupos: gratidão, irritação e controle. Os resultados indicaram que os participantes do grupo gratidão apresentaram maiores níveis de bem-estar subjetivo, otimismo e engajamento social, além de menor incidência de sintomas físicos. A prática diária da gratidão demonstrou-se uma estratégia eficaz de regulação emocional.

Shapiro, Carlson, Astin e Freedman (2006) propuseram um modelo teórico dos mecanismos de mindfulness com base em três componentes centrais: intenção, atenção e atitude. Os autores introduzem o conceito de repercepção (re-perceiving), enfatizando uma mudança na relação do sujeito com seus próprios pensamentos, emoções e comportamentos automáticos. Este modelo tem sido amplamente

referenciado na literatura sobre autocompaixão e saúde mental.

Hölzel et al. (2011) realizaram um estudo longitudinal com 16 participantes submetidos a um programa de MBSR por oito semanas. Por meio de neuroimagem (fMRI), observaram-se aumentos significativos na densidade de massa cinzenta em regiões cerebrais associadas à memória, autorregulação e aprendizado, como o hipocampo. Os achados fornecem evidência empírica sobre os efeitos neuroplásticos do mindfulness.

Hülshager, Alberts, Feinholdt e Lang (2013) acompanharam 82 trabalhadores durante 10 dias consecutivos, aplicando diários de autorrelato sobre mindfulness, exaustão emocional e satisfação no trabalho. Os dados revelaram correlação inversa entre mindfulness diário e exaustão emocional, e positiva com a satisfação laboral, sugerindo que a atenção plena atua como moderador do estresse ocupacional.

Koenig (2012) conduziu uma revisão sistemática com mais de 3.000 estudos sobre religiosidade, espiritualidade e saúde. Nos 444 estudos analisando sintomas depressivos, 61% identificaram associação inversa significativa com R/S. Em 137 estudos sobre tabagismo, 90% mostraram menor prevalência entre indivíduos mais

religiosos. Em relação à mortalidade, 68% dos 121 estudos indicaram maior longevidade em populações com maior envolvimento espiritual. Koenig propôs três vias de mediação entre espiritualidade e saúde: psicológica, social e comportamental, e reconheceu limitações como o viés cultural e a heterogeneidade conceitual.

Panzini e Bandeira (2007) analisaram estudos nacionais que exploram a relação entre espiritualidade e qualidade de vida. Identificaram efeitos positivos significativos em dimensões como sentido de vida, apoio social e saúde emocional. Os autores defendem a incorporação ética e crítica da espiritualidade em contextos clínicos e psicoterapêuticos, especialmente no Brasil.

Monteiro, Musten e Compson (2015) desenvolveram uma análise teórica crítica sobre as tensões entre abordagens tradicionais (budistas) e contemporâneas (seculares) de mindfulness. Argumentam pela necessidade de um “caminho do meio” que preserve a profundidade ética da tradição, sem abrir mão da validação científica e da aplicabilidade clínica.

Kuyken et al. (2013) realizaram um ensaio clínico randomizado com 522 adolescentes de escolas públicas no Reino Unido, avaliando os efeitos do programa “Mindfulness in Schools”. O grupo intervenção apresentou redução significativa de sintomas depressivos, maior autocompaixão e melhor adaptação emocional. A continuidade da prática fora da escola foi um preditor importante de eficácia

Reflexibilidade do Autor

Durante a condução desta revisão integrativa, a autora adotou uma postura reflexiva quanto às escolhas metodológicas e aos referenciais teóricos que orientaram o estudo. A familiaridade prévia com temas como espiritualidade, mindfulness e florescimento humano influenciou não apenas a seleção de descritores, mas também a sensibilidade analítica na interpretação dos achados.

Ainda que o processo tenha seguido critérios objetivos de busca, inclusão e análise, reconhecemos que toda construção científica é atravessada por perspectivas e valores dos pesquisadores. Neste caso, o alinhamento com paradigmas humanistas e integrativos pode ter

favorecido a valorização de estudos com enfoque positivo e transformacional.

A reflexividade foi utilizada como recurso para reconhecer tais influências, buscando manter o equilíbrio entre apreciação crítica e rigor científico. Essa transparência epistemológica contribui para qualificar a confiabilidade do estudo e sustentar sua relevância no campo das ciências humanas e da saúde integral.

Discussão

Os resultados desta revisão integrativa reforçam que a articulação entre mindfulness e espiritualidade constitui uma via promissora para a promoção do florescimento humano, sobretudo quando interpretada à luz dos referenciais da Psicologia Positiva e da Psicologia Transpessoal. A convergência entre essas abordagens evidencia que práticas contemplativas, mais do que instrumentos de autorregulação atencional, podem operar como tecnologias psicoespirituais que favorecem autotranscendência, construção de significado, engajamento ético e resiliência existencial. Nesse sentido, a integração entre ciência e experiência espiritual emerge como um campo fértil para o desenvolvimento de práticas de cuidado integral e intervenções baseadas em evidências.

Os achados empíricos analisados apontam efeitos consistentes de práticas baseadas em mindfulness sobre indicadores de saúde mental e qualidade de vida, conforme demonstrado por Emmons e McCullough (2003), Hölzel et al. (2011) e Kuyken et al. (2013). Esses estudos evidenciam ganhos expressivos em bem-estar subjetivo, redução de sintomas depressivos e aumento da autocompaixão. De modo complementar, pesquisas centradas na espiritualidade identificam correlações significativas com enfrentamento positivo, propósito de vida e suporte social (Koenig, 2012; Panzini & Bandeira, 2007), reforçando o papel da dimensão espiritual como promotora de bem-estar psicológico integral e de sentido existencial. Assim, tanto mindfulness quanto espiritualidade demonstram eficácia em promover recursos psicológicos de autorregulação e crescimento pessoal.

Contudo, embora os benefícios de cada componente estejam bem documentados, a integração sistemática entre mindfulness e

espiritualidade ainda é pouco explorada em estudos empíricos robustos, especialmente de natureza longitudinal e experimental. Essa lacuna metodológica limita a compreensão sobre como essas práticas interagem na promoção do florescimento humano e em quais contextos sua combinação gera maior impacto. Além disso, há escassez de ensaios clínicos randomizados que comparem intervenções isoladas e integrativas, bem como de instrumentos psicométricos validados em português capazes de mensurar espiritualidade não religiosa e autotranscendência. Tais limitações apontam a necessidade de um esforço científico conjunto voltado à validação empírica das hipóteses teóricas aqui discutidas.

Outro aspecto relevante identificado refere-se ao contexto sociocultural brasileiro, que apresenta especificidades singulares para a integração entre espiritualidade e práticas contemplativas. A presença marcante da espiritualidade na vida cotidiana e a crescente difusão do *mindfulness* no país configuram um terreno propício para o desenvolvimento de abordagens híbridas que conciliem tradição e ciência. No entanto, essa abertura cultural demanda cautela epistemológica, a fim de evitar a fusão acrítica entre espiritualidade e religiosidade institucionalizada, conforme argumentam Moreira-Almeida e Koenig (2006). Essa distinção é fundamental para garantir a consistência conceitual e a validade científica das investigações no campo.

Contribuições e Lacunas

A presente revisão contribui ao propor um modelo teórico integrativo que relaciona *mindfulness*, espiritualidade e os domínios do modelo PERMA (Seligman, 2011), ampliando o entendimento sobre os mecanismos de promoção do bem-estar e do florescimento humano. Diferentemente de revisões anteriores, este trabalho apresenta uma sistematização conceitual crítica das dimensões analisadas, um diálogo intercultural entre produções nacionais e internacionais e um modelo visual integrativo que sintetiza os vínculos entre práticas contemplativas, espiritualidade e indicadores de florescimento. Esses elementos representam um avanço teórico e metodológico no campo da Psicologia Positiva e Transpessoal,

oferecendo subsídios para a construção de intervenções mais abrangentes e culturalmente sensíveis.

Apesar das contribuições, persistem desafios que merecem atenção futura, como a necessidade de estudos longitudinais e randomizados que avaliem intervenções integrativas, a escassez de instrumentos validados para medir espiritualidade não religiosa e a carência de pesquisas interculturais que explorem variações contextuais na eficácia do modelo. Adicionalmente, é recomendável a ampliação de estudos aplicados em contextos educacionais, organizacionais e de saúde pública, de modo a consolidar a relevância prática e social dessa integração. Avançar nessas direções permitirá fortalecer a base empírica do campo e consolidar uma abordagem científica do florescimento humano que una, de forma ética e crítica, os saberes da Psicologia e das tradições contemplativas.

Conclusão

Este artigo analisou como a integração entre *mindfulness* e espiritualidade pode favorecer o florescimento humano, a partir do diálogo entre a Psicologia Positiva e a Psicologia Transpessoal. A revisão teórica demonstrou que práticas contemplativas, quando articuladas a fundamentos transpessoais clássicos (Maslow, Grof, Wilber, Ferrer, Vaughan), ampliam o alcance do *mindfulness* para além da regulação atencional, incorporando dimensões de autotranscendência, ética, significado e relacionamentos.

A principal inovação do estudo está na sistematização conceitual crítica dessas três dimensões — *mindfulness*, espiritualidade e florescimento humano —, associada a uma perspectiva comparativa Brasil/internacional e ao desenvolvimento de um modelo visual integrativo (Figura 1). Esses elementos reforçam sua contribuição original em um campo marcado por revisões predominantemente descritivas.

Entretanto, reconhece-se que se trata de uma revisão teórica e, portanto, carece de validação empírica. Avançar nesse sentido exige o desenvolvimento de uma agenda de pesquisa que contemple estudos longitudinais, ensaios clínicos randomizados, adaptação de instrumentos em português, investigações interculturais e

aplicações práticas em diferentes contextos.

Em síntese, a integração entre ciência psicológica e tradições contemplativas revela-se não apenas uma possibilidade, mas uma necessidade contemporânea diante dos desafios relacionados à saúde

mental e ao bem-estar. Consolidar essa base integrativa permitirá fortalecer o campo da Psicologia Positiva e da Psicologia Transpessoal, favorecendo práticas de cuidado mais integrais, culturalmente sensíveis e socialmente relevantes.

Referências

CEBOLLA, A.; DEMARZO, M. *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athena, 2016.

CRESWELL, J. D. Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, v. 68, p. 491-516, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>. Acesso em: 3 ago. 2025.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books, 1997.

DALAI LAMA; EKMAN, P. *Emoções destrutivas: como compreendê-las e superá-las*. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

EMMONS, R. A.; McCULLOUGH, M. E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 2, p. 377-389, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>. Acesso em: 14 ago. 2025.

FERRER, J. N. *Revisión transpersonal theory: a participatory vision of human spirituality*. Albany: State University of New York Press, 2002.

FRANKL, V. E. *Em busca de sentido*. 27. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

GARLAND, E. L.; GESCHWIND, N.; PEETERS, F.; WICHERS, M. Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, v. 6, p. 15, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>. Acesso em: 28 ago. 2025.

GROF, S. *Psicologia do futuro: lições das pesquisas modernas da consciência*. São Paulo: Cultrix, 2008.

HÖLZEL, B. K. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, v. 191, n. 1, p. 36-43, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>. Acesso em: 3 ago. 2025.

HÜLSHEGER, U. R.; ALBERTS, H. J.; FEINHOLDT, A.; LANG, J. W. Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, v. 98, n. 2, p. 310-325, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/a0031313>. Acesso em: 14 ago. 2025.

KABAT-ZINN, J. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte, 1990.

KABAT-ZINN, J. *Mindfulness para iniciantes*. São Paulo: Cultrix, 2015.

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, p. 1-33, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>. Acesso em: 28 ago. 2025.

KUYKEN, W. et al. Effectiveness of the mindfulness in schools programme: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, v. 203, n. 2, p. 126-131, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>. Acesso em: 3 ago. 2025.

MASLOW, A. H. *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus: Ohio State University Press, 1964.

MASLOW, A. H. *Motivação e personalidade*. 5. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2013. Obra original publicada em 1954.

MASLOW, A. H. *Toward a psychology of being*. 3. ed. New York: Start Publishing, 2013. Obra original publicada em 1968.

MONTEIRO, L. M.; MUSTEN, R. F.; COMPSON, J. Traditional and contemporary mindfulness: finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, v. 6, n. 1, p. 1-13, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0301-7>. Acesso em: 14 ago. 2025.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; KOENIG, H. G. Retaining the meaning of the words religiousness and spirituality: a commentary on the WHOQOL SRPB group's "A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life". *Social Science & Medicine*, v. 63, n. 4, p. 843-845, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.03.001>. Acesso em: 28 ago. 2025.

PANZINI, R. G.; BANDEIRA, D. R. Espiritualidade e bem-estar: relações entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 34, n. 1, p. 105-115, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000700018>. Acesso em: 3 ago. 2025.

PARGAMENT, K. I. *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press, 2013.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press, 2004.

SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. D. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press, 2013.

SELIGMAN, M. E. P. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Free Press, 2011.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>. Acesso em: 14 ago. 2025.

SHAPIRO, S. L.; CARLSON, L. E.; ASTIN, J. A.; FREEDMAN, B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, v. 62, n. 3, p. 373-386, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. Acesso em: 28 ago. 2025.

VAUGHAN, F. Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, v. 23, n. 2, p. 105-119, 1991.

WILBER, K. *Integral psychology: consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala, 2000.

WILBER, K. *A brief history of everything*. Boston: Shambhala, 2001.