

# Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 2, n. 2, 2026

## ••• ARTIGO 1

Data de Aceite: 12/01/2025

# ALMA SEM MORADA: ESPIRITUALIDADE DAS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM ABRIGO

**Helga Martins**



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

**Resumo:** O fenómeno das pessoas em situação de sem-abrigo constitui uma expressão grave de desigualdade social, com crescente relevância na Europa e em Portugal. Estima-se que, em 2023, mais de um milhão de pessoas se encontrassem nesta condição na Europa, incluindo cerca de 400 mil crianças, números possivelmente subestimados devido a formas menos visíveis de exclusão habitacional. Em Portugal, registaram-se 13.128 pessoas em situação de sem-abrigo, maioritariamente homens, com idades entre os 45 e os 64 anos, enfrentando desemprego, precariedade laboral, dependências e ausência de suporte familiar. Para além da privação material, esta população apresenta elevados níveis de vulnerabilidade em saúde física e mental, envelhecimento acelerado e mortalidade precoce. A literatura evidencia ainda um profundo sofrimento espiritual, associado à perda de sentido de vida, vínculos sociais fragilizados e exclusão. Neste contexto, a espiritualidade, a esperança e a paz interior emergem como fatores protetores e de resiliência, essenciais à reconstrução da dignidade, do bem-estar e à reintegração social.

**Palavras-chave:** Espiritualidade; Pessoas em Situação de Sem-Abrigo; Isolamento Social;

Num contexto global marcado por transformações aceleradas e interdependentes, as sociedades contemporâneas enfrentam desafios complexos decorrentes de crises humanitárias associadas a conflitos geopolíticos, instabilidade financeira, degradação das condições laborais e habitacionais e processos de exclusão social. Neste cenário, um número crescente de indivíduos encontra-se exposto a situações de vulnerabilidade extrema, com implicações diretas

na dignidade humana, sendo a problemática das pessoas em situação de sem-abrigo um exemplo paradigmático desta realidade.

A evidência empírica demonstra que este fenómeno, para além de constituir uma expressão de desigualdade social, permanece muitas vezes invisível ou negligenciado, tanto no debate público como na formulação de políticas públicas. De acordo com o relatório publicado pela Federação Europeia das Organizações Nacionais que Trabalham com Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (2023), estimava-se, nesse ano, a existência de mais de um milhão de pessoas sem-abrigo na Europa (cerca de 1.287.000), das quais aproximadamente 400 mil eram crianças. Os autores do relatório salientam, contudo, que estes valores podem estar subestimados, sobretudo quando se consideram as formas menos visíveis de ausência de habitação, como o alojamento precário ou a permanência temporária em habitações sobrelotadas.

A situação em Portugal insere-se nessa tendência de agravamento. Dados da Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (2024) indicam que, em 2023, o número total de pessoas nesta condição ultrapassou os 13 mil, com um registo exato de 13.128 indivíduos. Desses, 7.705 viviam na condição de “sem-teto” — ou seja, na via pública ou em espaços públicos, enquanto 5.423 estavam na condição de “sem casa”, residindo temporariamente em instituições de acolhimento ou alojamentos de emergência. A distribuição geográfica revela maior concentração no concelho de Lisboa (3.378), seguido de Beja (597), Porto (597) e Moura (559).

Entre as principais causas identificadas, destacam-se o desemprego ou a preca-

riedade laboral (3.290 casos), a dependência de álcool ou de substâncias psicoativas (2.983) e a ausência de suporte familiar (2.926) (Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo, 2024). Numa perspetiva similar, os autores Małycha e Krok (2024), mencionam que os motivos de as pessoas ficarem em situação de sem abrigo é muitas vezes o resultado de uma combinação de acontecimentos que destabilizam a vida de uma pessoa, tais como crises familiares, dificuldades na vida quotidiana, mudanças no mercado de trabalho, desemprego ou emprego instável.

Do ponto de vista sociodemográfico, esta população é maioritariamente masculina (72%), com idades compreendidas entre 45 e 64 anos, sendo predominantemente de nacionalidade portuguesa (64%). Relativamente às fontes de rendimento, o Rendimento Social de Inserção constitui a mais frequente, abrangendo 47% dos casos (Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo, 2024).

A definição oficial adotada pelo Estado português encontra-se estabelecida na Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017, de 25 de julho, que considera como pessoa em situação de sem-abrigo qualquer indivíduo que, independentemente da nacionalidade, origem racial ou étnica, religião, idade, sexo, orientação sexual, condição socioeconómica e estado de saúde física e mental, se encontre “sem teto” ou “sem casa”.

Para além da privação habitacional, trata-se de um problema social multifacetado, frequentemente associado a forte estigmatização e com repercussões profundas na saúde física, mental e social (Figueiredo et al., 2016). Estudos indicam que as pessoas nesta condição apresentam, de forma

transversal, um estado de saúde significativamente deteriorado, com 44% dos casos reportando problemas graves de saúde (Richards & Kuhn, 2022). As taxas de mortalidade são desproporcionalmente elevadas em comparação com a população geral, verificando-se igualmente uma maior prevalência de doenças crónicas, perturbações mentais graves e consumo problemático de substâncias psicoativas (Richards & Kuhn, 2022). Em Portugal, um estudo avaliou o perfil inflamatório de 114 indivíduos residentes em dois lares temporários localizados em Lisboa (Gomes et al., 2024). Os resultados revelaram níveis elevados de proteínas e citocinas críticas para a resposta imunitária contra vírus e bactérias, especialmente nas doenças infeciosas e doenças cardiovasculares (Gomes et al., 2024).

Adicionalmente, a literatura descreve a ocorrência de “envelhecimento acelerado” nesta população, processo no qual a exposição contínua a condições ambientais adversas, a alimentação inadequada, o acesso limitado a cuidados de saúde e a ausência de redes de apoio potenciam o risco de mortalidade precoce (Richards & Kuhn, 2022). Estes dados reforçam a necessidade de reconhecer a situação de sem-abrigo como uma emergência social e de saúde pública, exigindo respostas intersectoriais, sustentadas e baseadas em evidência científica, que transcendam a mera assistência pontual e promovam a reintegração social e a melhoria efetiva da qualidade de vida (Moledina et al., 2021).

Para além das necessidades materiais mais imediatas, como alimentação, abrigo e vestuário, e do acesso a cuidados de saúde adequados, as pessoas em situação de sem-abrigo experienciam, com frequência, um sofrimento de natureza espiritual de grande profundidade (Ferrari et al., 2015). Este so-

frimento espiritual emerge da insatisfação ou ausência de um conjunto de necessidades de carácter existencial e transcendente, que se manifestam na procura de sentido para a vida, na necessidade de pertença, de ligação a valores e crenças pessoais, e no desejo de reconhecimento da própria dignidade humana (Ferrari et al., 2015). Tais necessidades podem estar relacionadas com a perda de vínculos afetivos, a quebra de referências identitárias, a ausência de um propósito/sentido de vida ou de uma rede de suporte comunitária, bem como com a vivência prolongada de exclusão social e marginalização (Burns et al., 2024).

Na dimensão espiritual, o sentido de vida constitui um dos focos essenciais de atenção (Martins & Veludo, 2024; Murgia et al., 2020). Para as pessoas em situação de sem-abrigo, alcançar compreensão e propósito no contexto das suas vidas pode revelar-se um desafio significativo, sobretudo devido à instabilidade e imprevisibilidade que caracterizam as suas condições de vida (Małycha & Krok, 2024). A existência de um objetivo claramente definido e a capacidade de atribuir significado à própria trajetória podem oferecer a estas pessoas uma sensação acrescida de estabilidade, bem como um maior sentido de controlo sobre a sua realidade quotidiana (Małycha & Krok, 2024).

A presença de um sentido de significado na vida assume, assim, um papel crucial na mediação entre espiritualidade e bem-estar social, proporcionando estabilidade emocional, respondendo a necessidades espirituais profundas, facilitando a construção de relações interpessoais e fortalecendo a capacidade de enfrentar as adversidades diárias (Małycha & Krok, 2024). Tal ligação entre o domínio espiritual e a satisfação com as re-

lações sociais revela-se particularmente sólida quando mediada pela percepção, por parte da pessoa em situação de sem-abrigo, de que a sua vida possui um significado e um propósito mais amplos e profundos (Małycha & Krok, 2024).

Nas pessoas em situação de sem-abrigo, é frequente observar-se uma história marcada pela rutura ou enfraquecimento dos vínculos familiares, bem como pela vivência prolongada de exclusão social (Johnstone et al., 2016). Esta condição de afastamento da vida comunitária e da rede de suporte afetiva contribui para um profundo sentimento de invisibilidade, tanto no seio familiar como no espaço social mais alargado. A ausência de reconhecimento e pertença pode gerar um conjunto de repercussões emocionais e psicológicas significativas, entre as quais se destacam a desesperança, solidão a desvalorização pessoal e a perda do sentido existencial (Burns et al., 2024).

Um dos aspetos centrais desta realidade prende-se com a necessidade, frequentemente manifestada por estas pessoas, de restabelecer relações harmoniosas com familiares e amigos (Johnstone et al., 2016). Esta necessidade decorre, em grande medida, da presença de elevados níveis de conflito familiar e de baixa coesão no seio familiar, situações que são frequentemente identificadas entre pessoas em situação de sem-abrigo (van Eickels et al., 2022). Em muitos casos, o ambiente familiar desempenhou um papel determinante nos padrões de afastamento ou fuga, dado que os indivíduos viviam em contextos caracterizados por clima familiar desfavorável e conflitos constantes. Esta situação revela-se particularmente crítica no caso de adultos jovens sem-abrigo, para os quais a ausência de vínculos familiares po-

sitivos pode acentuar a vulnerabilidade e a exclusão social (van Eickels et al., 2022).

Neste sentido, a dimensão espiritual torna-se igualmente relevante, na medida em que sustenta a procura de relações familiares significativas e harmoniosas (Lachaud et al., 2024). Estabelecer laços familiares saudáveis pode funcionar não apenas como um elemento de suporte emocional, mas também como um verdadeiro “porto de abrigo”, oferecendo segurança, pertença e sentido de vida. Este processo, contudo, implica não apenas a reconstrução de laços externos, mas também um movimento interno de reconciliação com o próprio passado, no qual o perdão, tanto concedido como recebido, assume papel fundamental (Gonzalez et al., 2017). A capacidade de perdoar-se pelos erros cometidos ou de receber o perdão dos outros é frequentemente apontada como um passo importante para encontrar paz interior e reconstruir a autoestima (Gonzalez et al., 2017).

Neste contexto, surge a paz interior, como foi mencionado no parágrafo anterior, bem como a necessidade de esperança, que se apresenta como uma aliada (Lu et al., 2020) A esperança é uma expectativa confiante, mas incerta, de alcançar um bem futuro que, para a pessoa que a espera, é verdadeiramente possível e pessoalmente significativo.

Por outro lado, pessoa em situação de sem-abrigo conduz frequentemente os indivíduos a um contexto de vulnerabilidade em que a esperança se torna uma necessidade essencial, devendo ser cultivada de forma consciente para que possam desenvolver resiliência perante as adversidades (Gründelová & Stanková, 2019). A esperança funciona como um recurso interno poderoso, capaz de mobilizar a pessoa a persistir pe-

rante as dificuldades do presente, ao mesmo tempo que lhe permite vislumbrar a possibilidade de um futuro mais positivo, tanto para si como para os outros (Gründelová & Stanková, 2019). Neste sentido, a esperança contribui para promover uma visão de futuro orientada para a mudança e para fortalecer a motivação necessária à reintegração social.

Paralelamente, a paz interior assume um papel igualmente central neste processo. Esta pode ser conceptualizada como uma sensação de equilíbrio interno, calma e harmonia (Chérif et al., 2022), sendo um estado que proporciona estabilidade emocional mesmo em contextos de adversidade. Um sentimento de paz interior auxilia os indivíduos a lidar com as dificuldades e a suportar situações adversas de forma mais equilibrada e consciente, sendo considerado um estado altamente benéfico que reflete o florescimento humano (Chérif et al., 2022; Gonzalez et al., 2017).

Deste modo, a capacidade de cultivar e manter a paz interior torna-se crucial para que as pessoas em situação de sem-abrigo consigam neutralizar sentimentos negativos, reduzir níveis de stress e ansiedade e, consequentemente, facilitar o desenvolvimento de mecanismos de resiliência (Ketel, & Abdoli, 2025). A conjugação da esperança e da paz interior oferece, assim, um suporte emocional fundamental que contribui para a recuperação do bem-estar e para a reconstrução da identidade e da dignidade pessoal destes indivíduos (Gonzalez et al., 2017).

Neste contexto, a espiritualidade emerge como um fator protetor e de resiliência, funcionando como recurso interno que permite à pessoa (re)conectar-se com aquilo que lhe confere sentido e propósito (Ferrari et al., 2015). Esta reconexão pode

ocorrer por diferentes vias, seja através da fé religiosa, de práticas devocionais, da ligação à natureza, da partilha de experiências significativas com outras pessoas ou de processos individuais de reflexão e introspeção. Independentemente da forma assumida, a espiritualidade oferece um espaço de significado que transcende a materialidade da existência e que pode sustentar a motivação para mudanças positivas Ferrari et al., 2015).

A inclusão e a valorização da espiritualidade na vida da pessoa em situação de sem-abrigo assumem uma importância especial. Segundo os achados científicos tem evidenciado de forma consistente os benefícios da espiritualidade no acompanhamento de populações vulneráveis (Burns et al., 2024). Estudos apontam para o seu contributo na redução de sintomas de ansiedade e depressão, no fortalecimento da autoestima e na ampliação da capacidade de enfrentar adversidades (Burns et al., 2024). Além disso, a espiritualidade pode servir como catalisador para a adoção de comportamentos mais saudáveis e para o desenvolvimento de uma visão de futuro mais otimista e orientada para objetivos (Johnstone et al., 2016).

A espiritualidade atua como um fator de resiliência e reconstrução interior, ajudando a pessoa a reconectar-se com o que lhe dá sentido (Ketel & Abdoli, 2025). Neste enquadramento, torna-se fundamental adotar uma perspetiva integral sobre as experiências das pessoas em situação de sem-abrigo, oferecendo serviços que não só respondam às suas necessidades imediatas, mas também promovam o desenvolvimento de um significado pessoal e de um sentido de vida. Embora as necessidades materiais e básicas sejam indiscutivelmente prioritárias, a intervenção social não pode limitar-se a elas. É igualmente imperativo garantir a preservação do mínimo de dignidade humana, reconhecendo que a reconstrução interior e a reintegração social exigem um

equilíbrio entre cuidados físicos, apoio psicológico e atenção às dimensões espirituais e existenciais.

## Referências

- Burns, V. F., Leduc, J. D., St-Denis, N., & Walsh, C. A. (2020). Finding home after homelessness: Older men's experiences in single-site permanent supportive housing. *Housing Studies*, 35(2), 290–309. <https://doi.org/10.1080/02673037.2019.1598550>
- Chérif, L., Niemiec, R., & Wood, V. (2022). Character strengths and inner peace. *International Journal of Wellbeing*, 12(3), 16-34. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i3.2195>
- Federation of European National Organisations Working with the Homeless. (2023). *8th overview of housing exclusion in Europe 2023*. FEANTSA.
- Ferrari, J., Drexler, T., & Skarr, J. (2015). Finding a spiritual home: A pilot study on the effects of a spirituality retreat and loneliness among urban homeless adults. *Psychology*, 6, 210–216. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.63020>
- Figueiredo, A. S., Resende, A., Ferrito, C., Rabiaias, I., & Caldeira, S. (2016). Utilizadores do Balneário Público de Alcântara: Diagnóstico da situação de saúde. *Revista de Enfermagem Referência*, IV(9), 107–114. <http://dx.doi.org/10.12707/RIV16001>
- Gestor Executivo da ENIPSSA/ Grupo de Implementação, Monitorização e Avaliação da Estratégia (GIMAE). (2024). *Inquérito caracterização das pessoas em situação de sem-abrigo – 31 de dezembro 2023*. Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo. <https://www.enipssa.pt/documents/10180/11876/Inqu%C3%A9rito+Caracteriza%C3%A7%C3%A3o+das+Pessoas+em+Situ%C3%A7%C3%A3o+A7%C3%A3o+de+Sem-Abri-go+-+31+de+dezembro+2023+-+Quadros/bc4e2eb8-31ba-4aa4-984b-dbeccaaddf22>

- Gomes, A. T. P. C., Mendes, K., Ferrito, C., Andrade, F., Neves-Amado, J., Resende, A., Santos, P., Manso, D., Almeida, A., Vollrath, A., Lopes, R., Barros, M., Rosa, N., & Figueiredo, A. S. (2024). Exploring the inflammatory profile of homelessness population: a comprehensive analysis of individuals in two temporary shelters in Lisbon. *Frontiers in public health*, 12, 1432044. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1432044>
- Gonzalez, P., Suarez, M., Tapasco, R., et al. (2017). How do elderly individuals build up their forgiveness perception?: Histories from three homeless men from Colombia. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 2(4), 75–77. <https://doi.org/10.15406/mojgg.2017.02.00056>
- Gřundělová, B., & Stanková, Z. (2019). Hope in homeless people: Potential for implementation of person-centred planning in homeless shelters? *Practice*, 32(5), 361–379. <https://doi.org/10.1080/09503153.2019.1695109>
- Johnstone, M., Jetten, J., Dingle, G. A., Parsell, C., & Walter, Z. C. (2016). Enhancing well-being of homeless individuals by building group memberships. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 26(5), 421–438. <https://doi.org/10.1002/casp.2272>
- Ketel, C., & Abdoli, S. (2025). Resiliency in persons experiencing homelessness: A concept analysis using the evolutionary framework. *Journal of Advanced Nursing*, 81(2), 749–761. <https://doi.org/10.1111/jan.16440>
- Lu, J., Potts, C., A., & Rebecca S. A. (2020). Homeless people's trait mindfulness and their resilience - A mediation test on the role of inner peace and hope. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/10530789.2020.1774847>
- Małycha, M., & Krok, D. (2024). The mediating role of meaning in life in the relationship between spirituality and social well-being in homeless people. *Polish Psychological Forum/Polskie Forum Psychologiczne*, 29(1), 5–20. <https://doi.org/10.34767/PFP.2024.01.01>
- Martins, H., & Veludo, F. (2024). Unveiling missed nursing care. A Commentary on “A new perspective on missed nursing care in the emergency department: A descriptive cross-sectional study,” Amritzer et al (JEN 2024). *Journal of Emergency Nursing*, 50(6), 687 – 688. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2024.08.003>
- Moledina, A., Magwood, O., Agbata, E., Hung, J. H., Saad, A., Thavorn, K., & Pottie, K. (2021). A comprehensive review of prioritised interventions to improve the health and wellbeing of persons with lived experience of homelessness. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1154. <https://doi.org/10.1002/cl2.1154>
- Murgia, C., Notarnicola, I., Rocco, G., & Stievano, A. (2020). Spirituality in nursing: A concept analysis. *Nursing Ethics*, 27(5), 1327–1343. <https://doi.org/10.1177/0969733020909534>
- Portugal. Conselho de Ministros. (2017). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017, de 25 de julho*. Diário da República, 1.ª série, n.º 143. <https://dre.pt/dre/detalhe/resolucao-conselho-ministros/107-2017-107963566>
- Richards, J., & Kuhn, R. (2022). Unsheltered homelessness and health: A literature review. *AJPM Focus*, 2(1), 100043. <https://doi.org/10.1016/j.focus.2022.100043>
- Song, M. J., Yu, L., & Enright, R. D. (2021). Trauma and healing in the underserved populations of homelessness and corrections: Forgiveness therapy as an added component to intervention. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(3), 694–714. <https://doi.org/10.1002/cpp.2531>
- van Eickels, R. L., Tsarpalis-Fragkoulidis, A., & Zemp, M. (2022). Family cohesion, shame-proneness, expressive suppression, and adolescent mental health—A path model approach. *Frontiers in Psychology*, 13, 921250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921250>