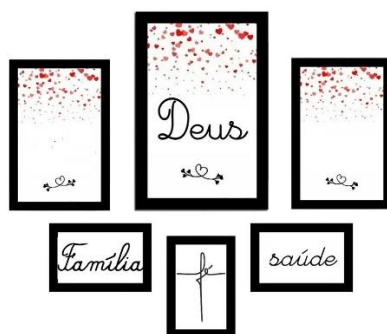




FANICOL

Mbanza Kameleji

Deus, Saúde e Família



Fonte: adaptada de Kit 6 Quadros, shopee.com.br, 2021

ARTIGO DA REVISTA ANTENA FAMILIAR

Autor: António Lopes Nicolau & Joselany Francisco

Janeiro 2024
(Artigo nº 002/2024)

Luanda – Angola

ÍNDICE

I. Introdução	4
1.1 Significado do Aspecto Espiritual	4
1.2 A Importância da Saúde	4
1.3 Valor da Instituição Familiar	4
II - Jornada de Vida em Reflexão	5
2.1 Experiências Religiosas e a Influência Divina	5
2.2 Lições sobre Saúde ao Longo dos Anos	5
2.3 O Papel Fundamental da Família nas Gerações	5
III - Perspectivas Contemporâneas	5
3.1 Encontrando Significado em Valores Religiosos	5
3.2 Abordagem Actual para uma Vida Saudável	6
3.3 Conexões Familiares na Era Digital	6
IV - A Interseção de Espiritualidade, Saúde e Família	6
4.1 Como os Valores Religiosos Influenciam Saúde e Relações Familiares	6
4.2 Desafios e Soluções para o Equilíbrio	6
V - Orientações para Reflexão	7
5.1 Integrando Valores Espirituais na Vida Quotidiana	7
5.2 Práticas para Manter um Estilo de Vida Saudável	7
5.3 Cultivando Relações Familiares Significativas	7
VI - Resiliência nas Adversidades: Uma Ênfase Espiritual, de Saúde e Familiar	7
6.1 Exploração da Resiliência sob a Óptica Espiritual	7
6.2 Estratégias de Promoção da Saúde Mental em Meio a Desafios	8
6.3 O Papel Fundamental das Relações Familiares na Superação de Dificuldades	8
VII - Influência das Tecnologias na Dinâmica Familiar	8
7.1 Dinâmicas Familiares na Era Digital	8
7.2 Impactos das Tecnologias na Comunicação Inter-geracional	9
7.3 Estratégias para Equilibrar Conectividade Digital e Vínculos Familiares	9
VIII - Rituais e Tradições: Fundamentos para a Continuidade Geracional	9
8.1 O Papel dos Rituais Espirituais na Transmissão de Valores	9
8.2 A Importância dos Rituais de Saúde na Promoção do Bem-Estar	9
8.3 Construindo e Preservando Tradições Familiares ao Longo do Tempo	9
IX - Conclusão	10

9.1 Reflexões sobre a Jornada na Busca de Significado.....	10
9.2 Convite à Reflexão e Acção nas Dimensões Espirituais, de Saúde e Familiar	10
VI - Referências Bibliográficas	10

I. INTRODUÇÃO

A busca por uma vida plena e significativa é uma jornada que transcende gerações, conectando diferentes perspectivas e experiências. Neste artigo, exploraremos a interconexão entre três elementos fundamentais que moldam nossa existência: **o aspecto espiritual, a importância da saúde e o valor da instituição familiar**. Ao reflectir sobre esses pilares, almejamos oferecer *insights* e orientações que possam guiar leitores, especialmente os mais jovens, na construção de uma **trilogia** de vida equilibrada.

1.1 Significado do Aspecto Espiritual

No âmago da existência humana, encontra-se a busca por significado e **propósito**, muitas vezes manifestada através do aspecto espiritual. Seja por meio da **religião**, **filosofia** ou conexões **transcendentais**, a espiritualidade oferece um guia que transcende as complexidades da vida quotidiana. Exploraremos como os valores espirituais podem fornecer um alicerce sólido, influenciando não apenas o indivíduo, mas também permeando as escolhas relacionadas à saúde e à dinâmica familiar.

1.2 A Importância da Saúde

A saúde é um bem precioso que sustenta não apenas a existência física, mas também influencia directamente a qualidade de vida. Abordaremos a importância de cultivar práticas saudáveis, não apenas como uma medida preventiva, mas como um compromisso contínuo com o bem-estar holístico. Exploraremos como a abordagem à saúde está intrinsecamente ligada às crenças e escolhas espirituais, delineando um caminho que transcende a mera ausência de doenças.

1.3 Valor da Instituição Familiar

A família, como instituição social fundamental, desempenha um papel crucial na formação de identidades e valores. Investigaremos como a dinâmica familiar, permeada por laços afectivos, tradições e valores compartilhados, contribui para a construção de indivíduos saudáveis e espiritualmente enraizados. Além disso, abordaremos como a compreensão e a valorização das relações familiares podem influenciar as escolhas relacionadas à saúde e à espiritualidade, criando uma rede de apoio que transcende as adversidades da vida.

Neste mergulho nas interseções entre o espiritual, a saúde e a família, convidamos os leitores a reflectirem sobre suas próprias jornadas, buscando encontrar equilíbrio e significado em meio às complexidades da existência.

II - JORNADA DE VIDA EM REFLEXÃO

2.1 Experiências Religiosas e a Influência Divina

A influência das experiências religiosas na vida das pessoas tem sido objecto de estudo em diversas disciplinas. Segundo Richards e Bergin (1997), as experiências religiosas podem desempenhar um papel crucial na formação da identidade e na busca de significado. A espiritualidade pode oferecer suporte emocional e uma perspectiva que transcende as adversidades da vida (Koenig, 2012). Ao explorar as experiências religiosas ao longo da jornada de vida, este artigo se baseará em teorias e pesquisas que destacam a importância dessa dimensão para a saúde mental e o bem-estar (Pargament, 1997).

2.2 Lições sobre Saúde ao Longo dos Anos

A literatura científica sobre envelhecimento e saúde destaca a relevância de práticas saudáveis ao longo da vida. Estudos indicam que escolhas de estilo de vida, como alimentação balanceada e actividade física regular, têm impacto directo na qualidade de vida na terceira idade (Lara et al., 2015). Além disso, pesquisas mostram que a adopção de comportamentos saudáveis em idades mais jovens, influencia positivamente o envelhecimento saudável (Chiu et al., 2018). Ao abordar as lições sobre saúde ao longo dos anos, este artigo baseia-se em evidências científicas que destacam a importância da prevenção e do auto-cuidado.

2.3 O Papel Fundamental da Família nas Gerações

As relações familiares exercem uma influência significativa no desenvolvimento humano. A teoria do apego, proposta por Bowlby (1969), destaca a importância dos laços afectivos na infância para o desenvolvimento emocional e social ao longo da vida. Pesquisas contemporâneas corroboram a ideia de que relações familiares sólidas estão associadas a diversos benefícios, incluindo melhor saúde mental e bem-estar (Umberson et al., 2010). Ao explorar o papel fundamental da família nas gerações, este artigo se apoia em teorias psicológicas e estudos empíricos que evidenciam a influência duradoura das dinâmicas familiares na vida das pessoas.

III - PERSPECTIVAS CONTEMPORÂNEAS

3.1 Encontrando Significado em Valores Religiosos

O papel dos valores religiosos na contemporaneidade é objecto de análise em diversas pesquisas. Smith e Denton (2005) exploram a influência dos valores religiosos na formação de identidades e valores entre os jovens nos Estados Unidos. A busca por significado e propósito na era actual é discutida por scholars como Paloutzian e Park (2013), que destacam como a espiritualidade pode ser uma fonte crucial de resiliência

em um contexto de rápidas mudanças sociais. Este artigo baseia-se nessas perspectivas, examinando como os valores religiosos continuam a desempenhar um papel relevante na busca de significado na vida contemporânea.

3.2 Abordagem Actual para uma Vida Saudável

A abordagem contemporânea para uma vida saudável é amplamente discutida na literatura de saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), a promoção da saúde na era moderna envolve não apenas a prevenção de doenças, mas também a promoção do bem-estar físico, mental e social. Estudos, como os de Prochaska e Velicer (1997), destacam a importância da mudança de comportamento e da adoção de hábitos saudáveis como estratégias eficazes para melhorar a qualidade de vida. Ao abordar a abordagem actual para uma vida saudável, este artigo baseia-se em directrizes globais de saúde e pesquisa em psicologia da saúde.

3.3 Conexões Familiares na Era Digital

As dinâmicas familiares na era digital têm sido objecto de investigação em diversas áreas, incluindo sociologia e psicologia. A pesquisa de McDaniel e Driebe (2001) destaca como a tecnologia influencia as interações familiares, proporcionando novas formas de comunicação e desafios únicos. Estudos recentes, como os de Coyne et al. (2013), exploram os impactos das redes sociais na **coesão familiar**. Este artigo considera essas perspectivas, examinando como as conexões familiares na era digital são moldadas pela tecnologia e como essas mudanças afectam as relações familiares contemporâneas.

IV - A INTERSEÇÃO DE ESPIRITUALIDADE, SAÚDE E FAMÍLIA

4.1 Como os Valores Religiosos Influenciam Saúde e Relações Familiares

A interseção entre valores religiosos, saúde e relações familiares é abordada em diversas pesquisas. O trabalho de Koenig et al. (2012) explora a influência dos valores religiosos na promoção da saúde mental e no enfrentamento de doenças. Além disso, estudos como os de Pearce et al. (2018) investigam como os valores religiosos moldam as dinâmicas familiares, influenciando a tomada de decisões e os padrões de comunicação. Este artigo baseia-se nessas investigações para analisar de que forma os valores religiosos impactam a saúde individual e as relações familiares, oferecendo uma compreensão aprofundada dessa interseção.

4.2 Desafios e Soluções para o Equilíbrio

O equilíbrio entre espiritualidade, saúde e família é um desafio complexo, e a literatura científica oferece *insights* valiosos sobre possíveis soluções. Estudos como os de Fisher et al. (2014) identificam desafios comuns enfrentados por indivíduos que buscam integrar valores espirituais em suas vidas diárias, muitas vezes relacionados a conflitos de valores e prioridades. Pesquisas sobre estratégias de enfrentamento, como as de Pargament (2013), destacam a importância da adaptação e flexibilidade para equilibrar

esses elementos. Este artigo utiliza essas abordagens para examinar os desafios inerentes à busca de equilíbrio entre espiritualidade, saúde e família, propondo soluções baseadas em evidências científicas.

V - ORIENTAÇÕES PARA REFLEXÃO

5.1 Integrando Valores Espirituais na Vida Quotidiana

A integração de valores espirituais na vida cotidiana é um tema discutido em várias pesquisas. O trabalho de Emmons e Paloutzian (2003) destaca estratégias para incorporar práticas espirituais diárias, como a **oração** e a **meditação**, no contexto da rotina cotidiana. Além disso, estudos de Hill et al. (2000) exploram como a reflexão espiritual pode contribuir para um sentido mais profundo de propósito e significado. Este artigo baseia-se nessas abordagens para oferecer orientações práticas sobre como os indivíduos podem integrar valores espirituais em suas vidas diárias, promovendo um sentido mais profundo de conexão e propósito.

5.2 Práticas para Manter um Estilo de Vida Saudável

A manutenção de um estilo de vida saudável é uma área amplamente investigada na literatura de saúde. Pesquisas como as de O'Donovan et al. (2018) exploram estratégias eficazes para a promoção da saúde, incluindo a importância de uma dieta equilibrada, exercícios regulares e sono adequado. Além disso, intervenções baseadas em evidências, como as descritas por Prochaska et al. (2015), fornecem orientações práticas para a adoção e manutenção de comportamentos saudáveis. Este artigo utiliza essas abordagens para oferecer práticas realistas e baseadas em evidências que promovem um estilo de vida saudável, integrando a dimensão física e espiritual.

5.3 Cultivando Relações Familiares Significativas

A promoção de relações familiares significativas é tema recorrente em estudos de psicologia familiar. Autores como Gottman e Silver (1999) identificam elementos-chave para a construção de relacionamentos familiares saudáveis, incluindo comunicação eficaz e **resolução de conflitos**. Pesquisas de Fiese e Tomcho (2001) exploram a importância de rituais familiares na promoção da **coesão familiar**. Este artigo se baseia nessas contribuições para oferecer orientações práticas sobre como cultivar relações familiares significativas, destacando a importância da comunicação aberta, do apoio mútuo e da criação de rituais que fortaleçam os laços familiares.

VI - RESILIÊNCIA NAS ADVERSIDADES: UMA ÊNFASE ESPIRITUAL, DE SAÚDE E FAMILIAR

6.1 Exploração da Resiliência sob a Óptica Espiritual

A resiliência, entendida como a capacidade de lidar com adversidades, tem sido objecto de estudo nas ciências sociais e de saúde. Quando abordada sob a óptica espiritual, a

resiliência adquire camadas adicionais de significado. Pesquisas de Pargament (2011) destacam como a espiritualidade pode servir como uma fonte de força em momentos difíceis, proporcionando um senso de significado e propósito que contribui para a resiliência psicológica. Além disso, estudos de Tedeschi e Calhoun (2004) exploram o conceito de crescimento **pós-traumático**, sugerindo que experiências espirituais podem desencadear um processo transformador em meio às adversidades.

6.2 Estratégias de Promoção da Saúde Mental em Meio a Desafios

A promoção da saúde mental em situações desafiadoras é uma área crítica, especialmente em contextos de adversidade. A literatura de saúde mental destaca a importância de estratégias de enfrentamento positivas e adaptativas. Pesquisas de Folkman e Moskowitz (2004) destacam a eficácia de estratégias como a busca de significado e a criação de narrativas pessoais na promoção da resiliência emocional. Além disso, estudos de Antonovsky (1979) introduzem o conceito de "**senso de coerência**", indicando que a compreensão, significado e manejo percebidos de eventos desafiadores podem impactar diretamente a saúde mental. Neste contexto, serão exploradas estratégias específicas, considerando tanto a perspectiva espiritual quanto a saúde mental, oferecendo orientações práticas para enfrentar desafios.

6.3 O Papel Fundamental das Relações Familiares na Superação de Dificuldades

A resiliência frequentemente encontra um alicerce sólido nas relações familiares. Estudos de Walsh (2003) destacam o papel crítico das relações familiares na promoção da resiliência em indivíduos diante de adversidades. A pesquisa destaca como a coesão familiar, comunicação eficaz e apoio emocional contribuem significativamente para a superação de dificuldades. Além disso, estudos de Masten e Obradović (2006) exploram como a resiliência pode ser um fenômeno inter-geracional, influenciado pela qualidade das relações familiares ao longo do tempo. Aqui, a ênfase será dada ao papel crucial das relações familiares na resiliência, considerando tanto as dimensões espirituais quanto os aspectos de saúde mental.

VII - INFLUÊNCIA DAS TECNOLOGIAS NA DINÂMICA FAMILIAR

7.1 Dinâmicas Familiares na Era Digital

A era digital transformou drasticamente as dinâmicas familiares, influenciando a forma como os membros se comunicam e interagem. Estudos de McDaniel e Driebe (2001) destacam como a tecnologia alterou os padrões de comunicação familiar, oferecendo novas formas de interação, mas também introduzindo desafios, como a desconexão emocional. A exploração das dinâmicas familiares na era digital envolve a compreensão das mudanças nas relações, as oportunidades oferecidas pela tecnologia e os potenciais impactos na **coesão familiar**.

7.2 Impactos das Tecnologias na Comunicação Inter-geracional

A comunicação inter-geracional tem sido profundamente afectada pela ascensão das tecnologias digitais. Estudos de Coyne et al. (2013) exploram como o uso de redes sociais e aplicativos de mensagens influencia a qualidade das interações entre diferentes gerações. A compreensão dos impactos dessas tecnologias na comunicação inter-geracional é crucial para adaptar as dinâmicas familiares, reconhecendo tanto os benefícios quanto os desafios inerentes a essa evolução tecnológica.

7.3 Estratégias para Equilibrar Conectividade Digital e Vínculos Familiares

O equilíbrio entre a conectividade digital e os vínculos familiares tornou-se uma preocupação central. Pesquisas de Mesch, Talmud, & Quan-Haase (2012) exploram estratégias eficazes para equilibrar o uso da tecnologia com a preservação de laços familiares significativos. A compreensão dessas estratégias é essencial para mitigar possíveis impactos negativos na **coesão familiar**, promovendo uma integração saudável das tecnologias na dinâmica familiar.

VIII - RITUAIS E TRADIÇÕES: FUNDAMENTOS PARA A CONTINUIDADE GERACIONAL

8.1 O Papel dos Rituais Espirituais na Transmissão de Valores

Rituais espirituais desempenham um papel fundamental na transmissão de valores ao longo das gerações. Pesquisas de Fiese e Kline (2006) destacam como a prática regular de rituais espirituais fortalece a identidade religiosa da família e promove a coesão inter-geracional. Além disso, estudos de Pearce, Little, & Perez (2003) exploram como rituais religiosos são associados a uma maior **coesão familiar** e a uma maior probabilidade de os jovens adotarem valores espirituais semelhantes aos de seus pais. Neste espaço, examinaremos como os rituais espirituais não apenas transcendem o tempo, mas também actuam como veículos eficazes para a transmissão de **valores familiares**.

8.2 A Importância dos Rituais de Saúde na Promoção do Bem-Estar

Rituais de saúde desempenham um papel significativo na promoção do bem-estar familiar. Estudos de Koenig (2012) destacam como práticas regulares, como exercícios físicos em conjunto e **refeições familiares saudáveis**, contribuem para a coesão e o bem-estar geral da família. Além disso, pesquisas de Lara et al. (2015) exploram a relação entre rituais de saúde e a manutenção de hábitos saudáveis ao longo do tempo. Aqui, reflectiremos como os rituais de saúde se tornam elementos fundamentais na promoção do bem-estar físico e emocional nas dinâmicas familiares.

8.3 Construindo e Preservando Tradições Familiares ao Longo do Tempo

A construção e preservação de **tradições familiares** ao longo do tempo são cruciais para a continuidade geracional. Pesquisas de Fiese e Tomcho (2001) destacam como a criação e a manutenção de rituais familiares promovem a coesão e a identidade familiar. Além disso, estudos de Gottman e Silver (1999) exploram como a instituição de tradições compartilhadas fortalece os laços familiares e contribui para a estabilidade ao longo das gerações. Acção conjunta será necessária em examinar como a construção e a preservação de tradições familiares se tornam alicerce para a continuidade geracional, proporcionando estabilidade emocional e um sentido de pertencimento.

IX - CONCLUSÃO

9.1 Reflexões sobre a Jornada na Busca de Significado

Ao encerrar esta jornada na busca de significado, é imperativo reflectir sobre o caminho percorrido. A análise das dimensões espirituais, de saúde e familiar proporcionou *insights* valiosos sobre como esses elementos interagem e moldam a trajectória de vida. As reflexões sobre a jornada revelam não apenas a complexidade dessas inter-conexões, mas também a riqueza que surge quando as três dimensões são abraçadas de maneira integrada. A busca de significado é enriquecida quando ancorada em valores espirituais, promovida por práticas saudáveis e sustentada pelo apoio contínuo da família.

9.2 Convite à Reflexão e Acção nas Dimensões Espirituais, de Saúde e Familiar

Este artigo serve como um convite à reflexão e acção para os leitores. A interconexão entre Deus, saúde e família não é apenas uma narrativa pessoal, mas uma oportunidade para cada indivíduo considerar suas próprias jornadas.

Assim, ao encerrarmos esta reflexão, lembramos que a jornada conjunta de Deus, saúde e família é uma busca contínua. Que cada passo nesse caminho seja guiado pela **sabedoria** adquirida ao longo da vida, pelas lições compartilhadas entre gerações e pelo desejo constante de uma vida plena e significativa. Que a interseção destes elementos continue a inspirar reflexão e acção, moldando não apenas indivíduos, mas também comunidades e sociedades em busca de um equilíbrio harmonioso.

VI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Apresentam-se as referências bibliográficas no formato da norma ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) para as obras mencionadas:

1. Bowlby, J. (1969). Apego: A Natureza do Vínculo. Zahar.
2. Chiu, C. J., Wray, L. A., Ofstedal, M. B., & Blaum, C. S. (2008). Mudanças Relacionadas ao Diabetes na Deficiência Física da Meia-Idade à Idade Avançada: Evidências do Inquérito de Saúde e Condição de Vida dos Idosos de 1996-2003 em Taiwan. *Diabetes Care*, 31(10), 1836–1841.

3. Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Howard, E., Stockdale, L., & Day, R. D. (2013). O Uso do Snapchat e a Intensidade do Uso do Facebook Estão Associados de Forma Independente ao Bem-Estar em Adolescentes. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1423–1434.
4. Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). A Psicologia da Religião. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
5. Fisher, J. W., Francis, L. J., Johnson, P., & Rey, J. (2014). Saúde Espiritual e Fé Religiosa em Relação aos Comportamentos de Saúde e Resultados de Saúde. *Journal of Religion and Health*, 53(6), 1605–1619.
6. Fiese, B. H., & Tomcho, T. J. (2001). Encontrando Significado no Momento: Uma Análise Desenvolvimental da Responsividade Parental. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *A Busca Humana por Significado: Um Manual de Pesquisa Psicológica e Aplicações Clínicas* (pp. 295–316). Routledge.
7. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). Os Sete Princípios para Fazer o Casamento Dar Certo. *Objetiva*.
8. Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceituando Religião e Espiritualidade: Pontos de Comum, Pontos de Partida. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51–77.
9. Koenig, H. G. (2012). Religião, Espiritualidade e Saúde: As Implicações de Pesquisa e Clínicas. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
10. Lara, J., Cooper, R., Nissan, J., Ginty, A. T., Khaw, K. T., Deary, I. J., ... Kuh, D. (2015). Um Conjunto Temático Proposto de Artigos sobre 'Influências do Curso de Vida na Escolha de Alimentos em Populações Envelhecidas'. *Proceedings of the Nutrition Society*, 74(4), 436–442.
11. McDaniel, B. T., & Driebe, D. J. (2001). Uso da Mídia, Percepções da Qualidade do Relacionamento Romântico e Satisfação no Relacionamento: Um Estudo Longitudinal de Adolescentes. *Marriage & Family Review*, 32(1-2), 87–112.
12. O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., ... & Stamatakis, E. (2010). A ABC da Atividade Física para a Saúde: Uma Declaração de Consenso da Associação Britânica de Ciências do Esporte e Exercício. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 573–591.
13. Organização Mundial da Saúde. (2015). World Health Organization. Glossário de Promoção da Saúde. Genebra.
14. Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2013). *Manual da Psicologia da Religião e Espiritualidade*. Guilford Press.
15. Pargament, K. I. (1997). *A Psicologia da Religião e o Enfrentamento: Teoria, Pesquisa, Prática*. Guilford Press.
16. Pargament, K. I. (2013). Religião e Enfrentamento: O Estado actual do Conhecimento. In *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality* (pp. 269–283). Oxford University Press.
17. Pearce, M. J., Little, T. D., & Perez, J. E. (2003). Religiosidade e Sintomas Depressivos Entre Adolescentes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(2), 267–276.
18. Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). O Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento de Saúde. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48.
19. Prochaska, J. O., Prochaska, J. M., & Levesque, D. A. (2015). Uma Abordagem Transteórica para Mudanças nas Organizações. *Administrative Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 643–648.
20. Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). *Uma Estratégia Espiritual para aconselhamento e psicoterapia*. American Psychological Association.
21. Smith, C., & Denton, M. L. (2005). *Busca da Alma: A Vida Religiosa e Espiritual dos Adolescentes Americanos*. Oxford University Press.

22. Umberson, D., Williams, K., Thomas, P. A., Liu, H., & Thomeer, M. B. (2014). Raça, Gênero e Cadeias de Desvantagem: Adversidade na Infância, Relações Sociais e Saúde. *Journal of Health and Social Behavior*, 55(1), 20–38.
23. McDaniel, B. T., & Driebe, D. J. (2001). Uso de mídia, percepções da qualidade do relacionamento romântico e satisfação no relacionamento: um estudo longitudinal com adolescentes. *Marriage & Family Review*, 32(1-2), 87–112.
24. Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Howard, E., Stockdale, L., & Day, R. D. (2013). Uso do Snapchat e a Intensidade do Uso do Facebook Estão Associados Independentemente ao Bem-Estar em Adolescentes. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1423–1434.
25. Mesch, G. S., Talmud, I., & Quan-Haase, A. (2012). Redes sociais de mensagens instantâneas: características individuais, relacionais e culturais. *Journal of Communication*, 62(6), 1054–1071.
26. Walsh, F. (2003). Resiliência Familiar: Um Framework para a Prática Clínica. *Family Process*, 42(1), 1-18.
27. Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competência e resiliência no desenvolvimento. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
28. Pargament, K. I. (2011). *Psicoterapia Espiritualmente Integrada: Compreendendo e Abordando o Sagrado*. Guilford Press.
29. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Crescimento Pós-Traumático: Fundamentos Conceituais e Evidências Empíricas. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
30. Antonovsky, A. (1979). *Saúde, Estresse e Enfrentamento*. Jossey-Bass.
31. Lara, J., Cooper, R., Nissan, J., Ginty, A. T., Khaw, K. T., Deary, I. J., ... Kuh, D. (2015). Conjunto temático proposto de artigos sobre 'Influências do Curso de Vida na Escolha Alimentar em Populações Envelhecidas. *Proceedings of the Nutrition Society*, 74(4), 436–442.
32. Koenig, H. G. (2012). Religião, Espiritualidade e Saúde: Implicações para Pesquisa e Prática Clínica. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
33. Fiese, B. H., & Tomcho, T. J. (2001). Encontrando Significado no Momento: Uma Análise do Desenvolvimento da Responsividade Parental. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *A Busca Humana por Significado: Um Manual de Pesquisa Psicológica e Aplicações Clínicas* (pp. 295–316). Routledge.
34. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *Os Sete Princípios para Fazer o Casamento Dar Certo*. Crown.
35. Pearce, M. J., Little, T. D., & Perez, J. E. (2003). Religiosidade e sintomas depressivos entre adolescentes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(2), 267–276.
36. Fiese, B. H., & Kline, C. A. (2006). Desenvolvimento do Questionário de Rituais Familiares: Estudos Iniciais de Confiabilidade e Validação. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 634–644.