

A INFLUÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE MENTAL

Autores: KELLEN BRUNA DE SOUSA LEITE, KAREN ARAÚJO RODRIGUES, JOÃO VITOR SANTOS CALZAVARA, VICTORIA RUAS FREIRE COSTA, LUIZA FERNANDES FONSECA SANDES, GUSTAVO CARVALHO DE MATOS, DANIEL ANTUNES FREITAS

Introdução

Saúde Mental compreende o movimento contínuo do indivíduo em busca de um bem estar, de formas de vida que o sustente diante das adversidades do cotidiano e que o ajude no processo de mudança e produção da subjetividade (OLIVEIRA et al., 2012; SALIMENA et al., 2016). Essa definição vai de encontro com o conceito de multidimensional de saúde proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS), definida como um completo bem estar físico, mental e social e não apenas ausência de enfermidades (OLIVEIRA et al., 2012). Dessa forma, saúde mental é um conceito abrangente e complexo, que integra as dimensões biopsicossocio-espiritual do ser humano (DAL-FARRA et al., 2010).

A espiritualidade se refere a um amplo domínio da subjetividade humana, refletindo nos valores, ideais e crenças do indivíduo, bem como no senso de percepção do eu, do significado e propósito da vida e da conexão que o sujeito estabelece com os outros e com o mundo em que vive. Até o século XIX espiritualidade era considerada sinônimo de religião e a partir de então foi sendo estabelecida distinção entre esses conceitos. Religião é caracterizada então como uma prática institucional e doutrinária compartilhada por um grupo de indivíduos. A espiritualidade é a busca pessoal por significado e sentido na existência e sua relação com o sagrado e ela pode ou não estar vinculada a uma designação religiosa. (DAL-FARRA et al., 2010)

O objetivo deste estudo é apresentar uma pesquisa revisional bibliográfica sistematizada com análise crítico-reflexiva sobre a relação entre espiritualidade e saúde mental. Justificou-se para essa investigação o fato de que a doença provoca ruptura nos aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais dos pacientes, necessitando desse modo de intervenções em todos esses fatores nas ações de cura, incluindo os aspectos espirituais, os quais poderiam trazer benefícios significativos.

Material e métodos

Para construção do estudo, adotou-se o percurso metodológico iniciado pela revisão sistemática da literatura a partir das bases de dados Science Direct e Scientific Electronic Library Online (SciELO/LILACS), buscando responder a seguinte questão norteadora: “Qual a influência da espiritualidade na saúde mental?”. A procura por estudos nesta revisão literária foi mediante a combinação dos descritores “espiritualidade” e “saúde”, combinados entre si através do modulador “and”, nos idiomas inglês e português.

Os critérios de inclusão foram artigos em português e inglês com textos disponíveis na íntegra e de livre acesso, publicados entre os anos de 2010 e 2017. Os critérios de exclusão foram artigos cuja temática destoou do objetivo pretendido e trabalhos repetidos.

Resultados e discussão

Foram encontrados um total de 573 artigos, dos quais 18 foram selecionados a partir da leitura do título. A segunda etapa de triagem, que consistiu na análise dos resumos, selecionou 10 estudos, os quais foram integralmente analisados, resultando em amostra final de 6 artigos. Os artigos da amostra final foram analisados, buscando selecionar as informações mais relevantes.

A partir da análise das publicações selecionadas pode-se perceber que a espiritualidade, quando bem integrada, contribui de forma positiva para a sua saúde mental. Segundo Dal-Farra et al. 2010, o cuidado espiritual promove a maximização das potencialidades do indivíduo, por valorizar a capacidade e renovar a esperança do sujeito, bem como conceder paz interior, fato que o permite lidar com os problemas de forma mais saudável. Nesse mesmo trabalho verificou-se que a espiritualidade auxilia na promoção de tranquilidade e bem-estar mediante as doenças bem como na prevenção e recuperação dos pacientes. Esses fatos foram verificados por diferentes pesquisadores e envolvendo indivíduos de diferentes filiações religiosas, idades e condições socioeconômicas.

Por outro lado, de acordo com Oliveira et al. 2012, toda experiência é singular e pode apresentar aspectos positivos e negativos. Dessa forma, para que a relação entre espiritualidade e saúde mental seja favorável, há dependência do sentido e da interpretação dada pelo sujeito. Nesse sentido a racionalização pode obstruir o fluxo da experiência afetiva espiritual, podendo ser um mecanismo de defesa que leva o sujeito a um comportamento de justificar e explicar, de forma superficial a própria experiência.

Considerando o ser humano do ponto de vista global, a interação mente-corpo está bem evidenciada pela demonstração da influência dos aspectos psicológicos sobre a saúde e as doenças, através da ação dos estados psíquicos sobre os sistemas nervoso, imunológico e endócrino. Dal-Farra et al. 2010 afirma haver evidências da psiconeuroimunologia a respeito da espiritualidade e do bem-estar sobre a saúde. De acordo com esse mesmo autor, pode-se verificar a diminuição de células e mecanismos do sistema imune em pacientes acometidos por depressão, estresse prolongado e outros estados mentais desfavoráveis. Pesquisas com pacientes acometidos por resfriados, doenças auto-imunes, herpes, câncer e AIDS têm demonstrado melhoras clínicas e de bem-estar quando estes pacientes assumem atitudes positivas quanto à resolução de seus problemas.



Salimena et al. 2016, também afirma haver uma relação positiva entre religiões, espiritualidade e saúde. Segundo a autora, esse relação influencia a saúde física e a saúde mental de várias formas por meio do uso de crenças religiosas como maneira de lidar com situações adversas. Freire et al. 2015 relata que indivíduos espirituais tendem a apresentar melhores indicadores de bem-estar psicológico e físico. Nesse sentido, a dimensão espiritual deve ser valorizada e incorporada na prática assistencial para proporcionar aos pacientes a melhora da qualidade de vida, tanto individual quanto socialmente.

Considerações Finais

No que diz respeito à relação entre espiritualidade e saúde mental constatou-se uma relação positiva e forte entre essas dimensões, fato que suscita abordagens mais amplas em relação à aplicação e à pesquisa destes campos na saúde.

A espiritualidade auxilia no tratamento e no enfrentamento das limitações impostas pelos problemas de saúde. Além disso, o desenvolvimento de competências religiosas e espirituais pode fortalecer a relação terapêutica entre profissionais de saúde e seus pacientes. Dessa forma é importante considerar a dimensão espiritual como um auxiliar na assistência aos pacientes.

Agradecimentos

Agradecimentos ao Programa Institucional de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), em especial ao programa de Iniciação Científica Voluntária (ICV) e a Comissão Organizadora do FEPEG pela promoção do evento.

Referências bibliográficas

AGUIAR, P. R.; CAZELLA, S. C.; COSTA, M. R. A Religiosidade/Espiritualidade dos Médicos de Família: Avaliação de Alunos da Universidade Aberta do SUS (UNA-SUS). *Rev. bras. educ. med.*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 2, p. 310-319, jun. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022017000200310&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2017.

DAL-FARRA, R. A.; GEREMIA, C. Educação em saúde e espiritualidade: proposições metodológicas. *Rev. bras. educ. med.*, Rio de Janeiro, v. 34, n. 4, p. 587-597, dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022010000400015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2017.

FREIRE, J.; MOLEIRO, C. Religiosity, Spirituality, and Mental Health in Portugal: a call for a conceptualisation, relationship, and guidelines for integration (a theoretical review). *Psicologia*, Lisboa, v. 29, n. 2, p. 17-32, dez. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492015000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2017. <http://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v29i2.1006>.

OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v. 17, n. 3, p. 469-476, dez. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2012000300016&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 22 set. 2017.

REGINATO, V.; BENEDETTO, M. A. C.; GALLIAN, D. M. C. ESPIRITUALIDADE E SAÚDE: UMA EXPERIÊNCIA NA GRADUAÇÃO EM MEDICINA E ENFERMAGEM. *Trab. educ. saúde*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 237-255, mar. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462016000100237&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2017.

SALIMENA, A. M. O.; FERRUGINI, R. R. B.; MELO, M. C. S. C.; AMORIM, T. V. Compreensão da espiritualidade para os portadores de transtorno mental: contribuições para o cuidado de enfermagem. *Rev. Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre, v. 37, n. 3, e51934, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472016000300401&lng=pt&nrm=iso>. acesso em: 22 set. 2017.