

Espiritualidade e Saúde Mental

1º Ten Fabiano – Capl 8ª Bda Inf Mtz



SUMÁRIO

1. Conceito de Saúde Mental
2. Conceito de Religião
3. Mitos e Verdades sobre Religião x Ciência
4. Conceito de Espiritualidade
5. Os efeitos de uma Espiritualidade sadia
6. Conclusão





Vídeo

“A importância e dicas para a Saúde Mental”

1' 58”





*Relatório mundial sobre a
Saúde Mental
2022*



O que é Saúde Mental?



“(…) bem-estar subjetivo, autonomia, competência, reconhecimento da capacidade de se realizar intelectual e emocionalmente. (...) estado de bem-estar através do qual os indivíduos reconhecem suas habilidades, são capazes de lidar com o stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e contribuir para suas comunidades. (...) refere-se à possibilidade de aumentar a competência de indivíduos e comunidades e capacitá-los para alcançar seus próprios objetivos. Saúde mental é uma questão de interesse para todos, não apenas aqueles afetados por transtornos mentais. (...)”

Panorama atual



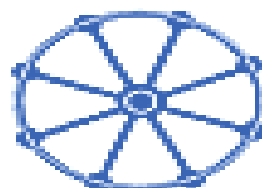
A medida que o mundo convive com os efeitos de longo alcance da pandemia de COVID-19 e aprende com eles, todos devemos refletir sobre um de seus aspectos mais marcantes: o enorme custo para a saúde mental das pessoas. Situações que já são comuns, como depressão e ansiedade, aumentaram em 25% durante o primeiro ano da pandemia, somando-se ao quase 1 bilhão de pessoas que já sofrem algum transtorno mental. Ao mesmo tempo, devemos estar cientes da fragilidade dos sistemas de saúde que tentam atender às necessidades de pessoas com transtornos mentais, sejam novos ou pré-existentes.



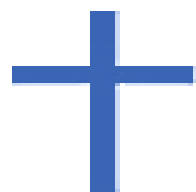
Bahai



Buddhist



Buddhist



Christian



Christian



Confucian



Confucian/Taoist



Hindu



Judaic



Judaic



Judaic



Islamic



Sikh



Shinto

Religião



Conceito de Religião



A etimologia da palavra Religião vem do Latim re-ligare: unir ou re-unir, como uma comunidade de pessoas unidas por uma fé, uma prática ou forma de culto. Naturalmente, esta comunidade deve estar unida por uma busca de «o divino» e ***ser definida pela sua maneira de enfrentar os problemas da vida humana.*** Um conceito elevado da dignidade do indivíduo, o conhecimento e reconhecimento de algo chamado «sagrado» não são exclusivamente dos cristãos mas são sim a essência de todas as religiões

Existem outros fenômenos religiosos, tais como o budismo e o xintoísmo, que, apesar de não terem uma ideia de Deus em termos de referência, praticam uma forma de respeito e reverência da «divindade sagrada», como um elemento genérico com características muito mais gerais do que o monoteísmo do cristianismo, do islamismo ou do judaísmo.



Conceito de Religião

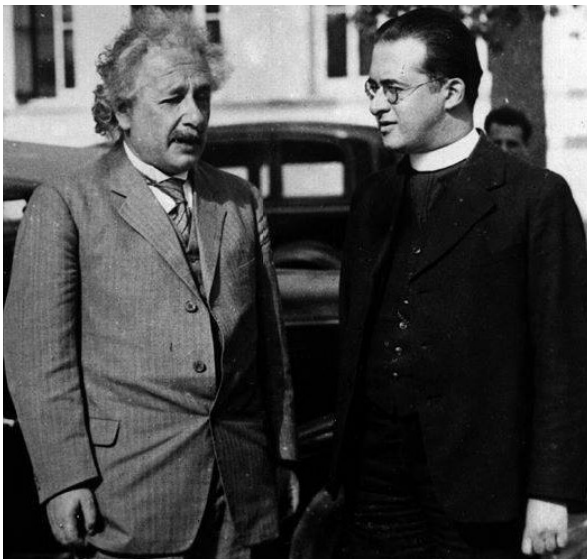


A manutenção de um conceito unitário de religião, baseado unicamente na própria experiência de cada um e excluindo outras particularidades, não pode ser senão uma forma de fundamentalismo que viola o fundamento mais elementar da liberdade religiosa. A religião é, então, uma necessidade absoluta, nada menos que um componente da existência humana, que o indivíduo sente de “comunicar com o infinito”; é a fonte daquilo que sustenta o ser humano e de que o homem depende em muitos dos seus aspectos.

Religião é evidentemente a busca, inerente ao ser humano, feita pelo espírito a fim de apreender o «infinito»; o anseio e empenho do ser em relação ao seu sentido de anseio insatisfeito pelo infinito. É a fonte daquilo que sustenta o ser humano e de que o homem depende em muitos dos seus aspetos. A prova clara disso é a análise antropológica em que credos religiosos distintos ou a falta deles são um fator determinante para os estudiosos na compreensão das normas sociais e individuais do comportamento das sociedades.



Mitos e Verdades

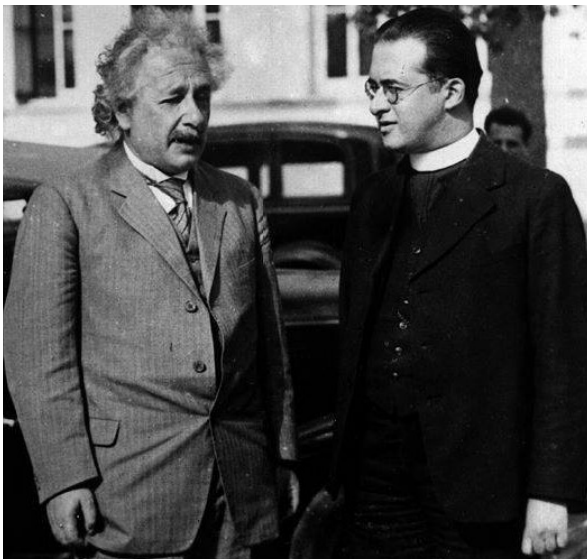


MITOS

- A ascensão do Cristianismo **exterminou** a antiga ciência
- A Igreja Cristã Medieval **suprimiu** o crescimento da Filosofia Natural
- Os cristãos medievais ensinavam que a **Terra era plana**
- a Igreja **proibiu** autópsias e dissecações durante a Idade Média e o Renascimento



Líderes da Revolução Científica



- Giordano Bruno
- Galileu Galilei
- Charles Darwin
- Padre Roger Bacon
- Padre Grimaldi
- Padre Nicolau Copérnico
- René Descartes
- Isaac Newton
- Johannes Kepler
- Robert Boyle
- Andreas Vesalius
- Marcello Malpighi
- Padre Mendel
- Padre Lemaître

Todos esses líderes eram, pelo menos em parte, movidos por **convicções espirituais** em suas **buscas intelectuais e científicas**



TIPOS DE RELIGIOSIDADE:

- **Religiosidade intrínseca:** a religião ocupa lugar central na vida do indivíduo, é seu bem maior. Tendo aceitado uma religião, o indivíduo procura internalizá-la e segui-la de forma integral. É o chamado “praticante”
- **Religiosidade extrínseca:** a religião é um meio para obter outros fins, como consolo, sociabilidade, distração e *status*. Sua religião é aceita de modo superficial ou é adaptada para atender suas necessidades e seus objetivos pessoais. É o chamado “não praticante”.



- **CONCEITO DE COPING**

- **Coping:** sem tradução exata para a língua portuguesa, pode significar lidar, manejar, adaptar-se ou enfrentar. Trata-se de um processo de interação entre o indivíduo e o ambiente, com a função de reduzir ou suportar uma situação adversa que exceda os recursos do indivíduo.
- **Coping religioso e espiritual:** é o modo como as pessoas utilizam sua religiosidade/espiritualidade para lidar com situações de estresse e de dificuldade em suas vidas.



Espiritualidade










Vídeo

“Cuide de sua saúde mental: Espiritualidade”

1' 37”



Referências

1. ↑ GUIMARÃES, Hélio Penna. «O impacto da espiritualidade na saúde física»  (PDF). *Rev. Psiq. Clín*
2. ↑ ^a ^b Saad, Marcelo. «Espiritualidade baseada em evidências»  (PDF). *Acta Fisiátrica*
3. ↑ BROWN, G. *Spirituality: history and perspectives*
4. ↑ COMTE-SPONVILLE, André (2007). *O espírito do ateísmo: introdução a uma espiritualidade sem Deus*. São Paulo: WMF Martins Fontes
5. ↑ GUIMARÃES, HÉLIO PENNA. «O impacto da espiritualidade na saúde física»  (PDF). *Rev. Psiq. Clín*
6. ↑ PANZIN, RAQUEL GEHRKE. «Qualidade de vida e espiritualidade»  (PDF). *Rev. Psiq. Clín*.
7. ↑ Pedrão, Raphael de Brito. «Nursing and spirituality»  (PDF). *Einstein*
8. ↑ FARIA, Juliana Bernardes de; SEIDL, Eliane Maria Fleury. Religiosidade e enfrentamento em contextos de saúde e doença: revisão da literatura. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre , v. 18, n. 3, p. 381-389, Dec. 2005 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-7972200500030012&lng=en&nrm=iso>. access on 04 Sept. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722005000300012> .
9. ↑ PERES, Julio Fernando Prieto; SIMAO, Manoel José Pereira; NASELLO, Antonia Gladys. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. *Rev. psiquiatr. clín.*, São Paulo , v. 34, supl. 1, p. 136-145, 2007 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700017&lng=en&nrm=iso>. access on 04 Sept. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000700017> .



A espiritualidade pode ser definida como uma "propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio".[1] A espiritualidade pode ou não estar ligada a uma vivência religiosa.[2]

Segundo diversas confissões religiosas, a espiritualidade traduz o modo de viver característico de um crente que busca alcançar a plenitude da sua relação com o transcendental. Cada doutrina religiosa comporta uma dimensão específica a esta descrição geral; mas, no aspecto religioso, pode-se traduzir a espiritualidade como uma 'dimensão do ser humano', como ser naturalmente religioso, e que constitui, de modo temático ou implícito, a sua mais profunda essência e aspiração.[3]



Atualmente, a espiritualidade tem sido bastante estudada no que se refere às suas relações com a saúde humana.[2][5] [6]

A Organização Mundial de Saúde (OMS) vem aprofundando as investigações sobre a espiritualidade enquanto constituinte do conceito multidimensional de saúde; atualmente, o bem-estar espiritual vem sendo considerado mais uma dimensão do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais.[7] [8] [9]



OS EFEITOS DE UMA ESPIRITUALIDADE SÁDIA



La magnitud y la carga del problema

- 450 millones de personas sufren de un trastorno mental o de la conducta.
- Alrededor de 1 millón de personas se suicidan cada año.

• Cuatro de las 6 causas principales de los años vividos con discapacidad resultan de trastornos neuropsiquiátricos (depresión, trastornos generados por el uso de alcohol, esquizofrenia y trastorno bipolar).

un trastorno mental. Los miembros de la familia son frecuentemente los cuidadores primarios de las personas con trastornos mentales. La magnitud de la carga en la familia es difícil de justipreciar, y por eso es frecuentemente ignorada. No obstante, es dable afirmar que el impacto es importante en la calidad de la vida familiar.

- Amén de los costos de salud y sociales, las personas afectadas por trastornos mentales son víctimas de violaciones de los derechos humanos, estigma y discriminación, dentro y fuera de las instituciones psiquiátricas.

Resumen ejecutivo

Para todas las personas, la salud mental y bienestar mental son componentes vitales inalienables de la vida. Cuando el bienestar del individuo sufre de una alteración, surge una discapacidad que afecta la salud mental en general y el bienestar general de las personas, sus familias y comunidades. La salud mental puede ser entendida como el

estado de bienestar que permite a las personas realizar sus actividades, afrontar el estrés normal de la vida, cumplir de manera productiva y creativa, y hacer una contribución significativa a sus comunidades. No obstante, en la mayoría parte del mundo, es raro encontrar el bienestar mental y el bienestar general de las personas, sus familias y comunidades.

La salud mental es un componente vital de la vida. Sin embargo, en la mayoría parte del mundo, es raro encontrar el bienestar mental y el bienestar general de las personas, sus familias y comunidades.

La magnitud y la carga del problema

• 450 millones de personas sufren de un trastorno mental o de la conducta.

• Alrededor de 1 millón de personas se suicidan cada año.

• Cuatro de las 6 causas principales de los años vividos con discapacidad resultan de trastornos neuropsiquiátricos (depresión, trastornos generados por el uso de alcohol, esquizofrenia y trastorno bipolar).

• Una de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por un trastorno mental. Los miembros de la familia son frecuentemente los cuidadores primarios de las personas con trastornos mentales. La magnitud de la carga en la familia es difícil de justipreciar, y por eso es frecuentemente ignorada. No obstante, es dable afirmar que el impacto es importante en la calidad de la vida familiar.

• Amén de los costos de salud y sociales, las personas afectadas por trastornos mentales son víctimas de violaciones de los derechos humanos, estigma y discriminación, dentro y fuera de las instituciones psiquiátricas.



Transtornos Depressivos

* Religiosidade está **inversamente** associada ao nível de sintomas depressivos [1]

[2]

* Religiosidade **intrínseca** está relacionada a um tempo menor para remissão dos sintomas depressivos [6] [8] [9]

* **Coping religioso e espiritual positivo**: inversamente relacionada à ocorrência e à intensidade de sintomas depressivos [8] [9]

* **Coping religioso e espiritual negativo**: relação direta com depressão [8] [9]



Estratégias de *coping* religioso- -espiritual positivo

O CRE positivo abrange estratégias que proporcionam efeito benéfico ou positivo ao praticante como:

- procurar o amor e a proteção de Deus ou maior conexão com forças transcendentais;
- buscar ajuda e conforto na literatura religiosa;
- buscar perdoar e ser perdoado;
- orar pelo bem-estar de outros;
- resolver seus problemas em colaboração com Deus etc.

Estratégias de *coping* religioso- -espiritual negativo

O CRE negativo envolve estratégias que geram consequências prejudiciais ou negativas ao indivíduo, como:

- a crença em um Deus punitivo;
- questionar a existência, o amor ou os atos de Deus;
- delegar a Deus a resolução dos problemas;
- sentir insatisfação ou descontentamento em relação a Deus ou sua instituição religiosa etc.



Vídeo

“A importância da oração na saúde física e mental”

2' 9”



Considerações finais

- Estudos epidemiológicos apresentam, de modo consistente, uma relação positiva entre religiosidade e melhores indicadores de saúde (ênfase em religiosidade intrínseca).
- Pessoas religiosas frequentemente apresentam maior capacidade de lidar com circunstâncias adversas de vida por meio da utilização de *coping* religioso positivo.
- É importante e necessário que profissionais da saúde saibam lidar com a religiosidade e a espiritualidade na vida de seus pacientes e com os sentimentos e comportamentos daí decorrentes.

