

Medicina Integrativa

A medicina integrativa é a combinação de tratamentos pela medicina convencional e pelas terapias complementares para as quais haja evidências científicas sobre sua segurança e eficácia. Terapias complementares são as práticas que não são consideradas atualmente parte da medicina convencional. Embora muitas modalidades terapêuticas não convencionais já tenham passado pela análise científica, ainda há muito desconhecimento e preconceito por parte dos profissionais de saúde. Esta seção visa informar e atualizar o leitor nessas práticas.

Marcelo Saad
Cristiane Isabela de Almeida
Editores da seção

Espiritualidade e saúde

Marcelo Saad¹, Roberta de Medeiros²

¹ Doutor em Ciências; Membro do Corpo Clínico do Hospital Israelita Albert Einstein – HIAE, São Paulo (SP), Brasil.

² Bióloga, Doutora em Fisiologia; Professora titular de Fisiologia do Centro Universitário São Camilo – São Paulo (SP), Brasil.

Espiritualidade pode ser entendida como o conjunto de crenças que traz vitalidade e significado aos eventos da vida. É a propensão humana para o interesse pelos outros e por si mesmo. Ela atende à necessidade de encontrar razão e preenchimento na vida, assim como a necessidade de esperança e vontade para viver⁽¹⁾.

A espiritualidade pode ser forte em pessoas de diferentes religiões, bem como em pessoas com crenças pessoais que não se encaixam em uma religião formal. No sentido oposto, uma pessoa pode ter uma religiosidade forte (frequentando cultos regularmente), mas ter uma espiritualidade pouco desenvolvida (por não vivenciar estes aspectos em seu interior).

A associação entre espiritualidade e saúde está documentada em inúmeras pesquisas científicas. Os primeiros trabalhos nessa área começaram a ser feitos nos anos 1980 e vêm evoluindo em todo o mundo. Há evidências de que pessoas com espiritualidade bem desenvolvida tendem a adoecer menos, a ter hábitos de vida mais saudáveis e, quando adoecem, desenvolvem menos depressão e se recuperam mais rapidamente.

Para muitas pessoas, a espiritualidade é uma fonte de conforto, bem-estar, segurança, significado, ideal e força. Quando um indivíduo se sente incapaz de encontrar um significado para os eventos da vida, como a

doença, ele sofre pelo sentimento de vazio e desespero. Porém, a espiritualidade oferece um referencial positivo para o enfrentamento da doença, e ajuda a suportar melhor os sentimentos de culpa, raiva e ansiedade.

Muitos pacientes usam suas crenças para lidar com suas doenças. A cura pode ser influenciada pelo reforço positivista do paciente, e este efeito pode ser tão importante quanto os efeitos do tratamento clínico.

A espiritualidade proporciona crescimento nos vários campos do relacionamento: no campo intrapessoal (consigo próprio), gera esperança, altruísmo e idealismo, além de dar propósito para a vida e para o sofrimento; no campo interpessoal (com os outros) gera tolerância, unidade e o senso de pertencer a um grupo; no campo transpessoal (com um poder supremo), desperta o amor incondicional, adoração e crença de não estar só.

Tais atitudes podem mobilizar energias e iniciativas positivas, com potencial para melhorar a qualidade de vida da pessoa. Pessoas espiritualistas tendem a ser fisicamente mais saudáveis, têm estilos de vida mais benéficos e requerem menos assistência médica⁽²⁾.

Observou-se uma relação entre envolvimento espiritualista e vários aspectos da saúde mental, com mais sucesso para adaptação ao estresse. Em muitos estudos, a espiritualidade bem desenvolvida foi considerada um fator protetor para evitar sofrimento psicológico, suicídio, comportamento delinqüente e abuso de drogas e álcool⁽³⁾.

É sabido que indivíduos com envolvimento espiritualista tendem a enfrentar situações adversas com mais sucesso, e que isto está associado à remissão mais rápida

da de depressão. Em pacientes internados deprimidos, foi constatado que aqueles com uma forte espiritualidade permaneceram menos tempo no hospital.

A espiritualidade colabora para a melhora da saúde graças a vários fatores. Há um melhor estado psicológico (por trazer esperança, perdão, altruísmo e amor) e, conseqüentemente, melhor estratégia para lidar com problemas e redução do estresse. Isto gera equilíbrio das funções orgânicas controladas pelo sistema nervoso, como a produção de hormônios e a imunidade.

Outras possíveis explicações de como a religião pode afetar a saúde incluem:

- respeito ao corpo, pregado por muitas religiões (gerando melhor nutrição e hábitos de vida);
- melhor estado psicológico (por trazer esperança, perdão, altruísmo e amor);
- otimização de vias psiconeuroimunológicas, psico-neuroendócrinas e psicofisiológicas;
- melhor estratégia do lidar e redução do estresse.

As doenças relacionadas com o estresse, especialmente as cardiovasculares (hipertensão arterial, infarto do miocárdio, derrame, entre outras), parecem ser as que mais se beneficiam dos efeitos de uma espiritualidade bem desenvolvida. Entre os numerosos estudos sobre o tema, citamos duas pesquisas brasileiras em pacientes com câncer:

- em mulheres com câncer de mama submetidas à mastectomia, a religiosidade atuou como fator de proteção contra depressão no pós-operatório⁽⁴⁾.

- nos pacientes com câncer, a prática da prece correlacionou-se significativamente com a escala de saúde geral e de funcionalidade; os autores recomendam que esta prática não seja desencorajada⁽⁵⁾.

Como conclusão, a associação entre espiritualidade e saúde está documentada em inúmeras pesquisas científicas, pois a espiritualidade contribui para a melhora da saúde graças a vários fatores. Muitos pacientes usam suas crenças para lidar com suas doenças e este reforço positivista pode influenciar na cura do paciente. Atualmente, grandes hospitais gerais no Brasil e no exterior têm oferecido esta abordagem, com resultados satisfatórios.

REFERÊNCIAS

1. Ross L. The spiritual dimension: its importance to patients' health, well-being and quality of life and its implications for nursing practice. *Int J Nurs Stud* 1995;32(5):457-68.
2. Koenig HG. MSJAMA: religion, spirituality, and medicine: application to clinical practice. *JAMA*. 2000;284(13):1708.
3. Koenig HG. Religion, spirituality, and medicine: research findings and implications for clinical practice. *Southern Med J*. 2004;97(12):1194-200.
4. Gonçalves M. A religiosidade como fator de proteção contra transtornos depressivos em pacientes acometidas com patologia oncológica da mama [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas; 2000.
5. Samano ES, Goldenstein PT, Ribeiro L de M, Lewin F, Filho ES, Soares HP, et al. Praying correlates with higher quality of life: results from a survey on complementary/alternative medicine use among a group of brazilian cancer patients. *São Paulo Med J*. 2004;122(2):60-3.