

## ENTREVISTA

# Espiritualidade como dimensão da saúde

**Professora Caroline Tozzi Reppold conversou com o Panorama sobre o tema**

Por Márcia Veronezi

**E**nxergar o ser humano de forma holística é uma tendência em crescimento na área da saúde. O conceito de que as dimensões física e espiritual (não necessariamente associada à religiosidade) são indissociáveis tem sido explorado por diferentes campos do conhecimento, da psicologia à medicina, passando também por estudos de enfermagem e das áreas de ciências humanas. Na UFCSPA, a professora Caroline Tozzi Reppold tem sido protagonista no desenvolvimento de atividades sobre espiritualidade e saúde. O Panorama UFCSPA conversou com ela para compreender um pouco melhor a temática.

**Panorama UFCSPA - Como a espiritualidade em saúde vem sendo trabalhada na UFCSPA?**

**Caroline Tozzi Reppold\*** – Nos últimos anos, a espiritualidade é tema de diferentes atividades que acontecem na universidade, especialmente desde 2014. Cito, por exemplo, um curso de extensão intitulado “Espiritualidade e Saúde”, que ocorre anualmente e propõe um debate acadêmico sobre o papel da espiritualidade na assistência ao paciente e seus efeitos sobre a saúde física e mental. Nesse evento, professores de diferentes áreas relatam pesquisas e vivências que qualificam o estudo da espiritualidade no currículo acadêmico. No campo do ensino, também des-



Caroline Tozzi Reppold

FOTO: LUCIANO VALÉRIO

de 2014, a UFCSPA oferta algumas disciplinas eletivas envolvendo o assunto. Uma disciplina, por mim lecionada, “Estudos de práticas de estabilidade emocional”, apresenta as principais técnicas meditativas, seus correlatos neurobiológicos e suas aplicações na área da psicologia clínica. Essa disciplina apresenta ainda estratégias para o estabelecimento de relações afetivas positivas e da construção de uma cultura de não violência. Outros exemplos de atividades são palestras realizadas, como a proferida pelo Lama Padma Samtem, em 2015, sobre ciência e espiritualidade, ou as práticas semanais de meditação e de Yoga, que são organizadas por alunos e destinadas à comunidade interna e externa. Citam-se, em acréscimo, a Liga da espiritualidade em educação e saúde e um grupo de estudos sobre espiritualidade e saúde, organiza-

do por professores da instituição. Mais recentemente, destaco a inserção deste tema em projetos de pesquisa em curso em diferentes programas de pós-graduação na universidade. Como exemplo, temos um ensaio clínico randomizado que está sendo realizado para avaliação da efetividade de um programa de intervenção envolvendo técnicas de *mindfulness* aplicado a alunos da universidade, uma pesquisa que avalia, entre outros construtos, a relação entre espiritualidade, indicadores de saúde e adesão ao tratamento em idosos ou um estudo sobre humanização na UTI, essa última orientada pela professora Marcia Rosa Costa. O grupo de professores que estuda espiritualidade e saúde também desenvolve uma pesquisa cujo propósito é investigar a compreensão dos discentes da UFCSPA a respeito da espiritualidade na formação acadêmica.

**P.U. - Por que é importante trabalhar também com a espiritualidade do paciente?**

**Caroline** – Estando ou não vinculada à religiosidade, a espiritualidade é a dimensão da vida em que damos um sentido maior à existência. Nesse sentido, a espiritualidade permite que vivamos de acordo com os nossos valores mais elevados, como a compaixão, a generosidade, a bondade, a gratidão, a esperança... Estudos têm demonstrado que quando cultivamos essas qualidades, ativamos áreas do cé-

## ENTREVISTA

rebros relacionadas ao bem-estar. Nossa saúde e condição imunológica também melhora quando dedicamos a nossa vida a algo que faça sentido, principalmente quando podemos oferecer o melhor de nós à comunidade em que vivemos. Abordar a espiritualidade, então, além de contribuir com a melhoria da condição de vida de uma pessoa, também permite que ela previna outros adoecimentos que podem estar associados à desesperança e à ausência de sentido (como a depressão, por exemplo). Possibilitamos que os pacientes encontrem os recursos internos para cuidar de si e também cuidar das outras pessoas ao seu redor.

**P.U. – O que significa *mindfulness* e como esse conceito pode ser aplicado na área da Psicologia?**

**Caroline** – Mindfulness, ou atenção plena, pode ser compreendida como uma qualidade da atenção, que se refere a lembrar do objeto ao qual estamos atentos. Em qualquer momento da nossa vida, podemos exercitar a atenção plena: ao caminhar, ao conversar com alguém, ao sentar, ao lavar a louça, etc. A regulação da atenção está diretamente relacionada ao bem-estar. Um estudo da Universidade de Harvard, em 2010, mostrou que um dos componentes associados ao mal-estar é a distração. Na pesquisa, perguntavam a cada voluntário: “o que você está fazendo?”, “como você está se sentindo?” e “você está pensando no que está fazendo?”. O resultado mostrou que 47% das pessoas estavam distraídas. E que as pessoas que se sentiam melhor eram as que estavam atentas ao que faziam, independente da tarefa. Ou seja: a qualidade do bem-estar está mais associada à atenção ao que fazemos do que ao tipo de tarefa em si. Quanto mais a nossa mente se

distrai, vagueia no passado e no futuro, pior nos sentimos.

A Psicologia Positiva, que estuda métodos e ferramentas que contribuem com o bem-estar e a felicidade, tem incorporado as práticas de atenção plena em diversos contextos. As práticas têm sido utilizadas na Psicologia Clínica por meio de programas de caráter psicoeducativos, no quais as pessoas podem aprender as técnicas e seguir praticando sozinhas. Diversos programas têm sido oferecidos no mundo, e no Brasil isso também tem sido objeto de pesquisas e intervenções.

**P.U. - Qual a relação entre meditação, *mindfulness* e as práticas orientais de atenção à saúde?**

**Caroline** – Na década de 1970, a prática da meditação transcendental era estudada como uma ferramenta de tratamento complementar para pacientes com distúrbios físicos relacionados ao estresse. Assim, surgiu o Programa Resposta de Relaxamento (RR), desenvolvido pelo médico Herbert Benson, na Universidade de Harvard. Este foi um dos primeiros programas ambulatoriais ocidentais de tratamento complementar, cuja técnica principal era a meditação. As evidências de que o RR era capaz de produzir efeitos clinicamente significativos abriram caminho para publicações em jornais científicos de grande reputação, tal como o *Lancet*. Pouco tempo depois da criação do RR, outro programa ambulatorial foi desenvolvido com proposta e objetivo muito semelhante. Contudo, ao invés de utilizar a meditação transcendental, este programa baseou-se na meditação *mindfulness*. Este foi o nascimento do Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness, também concebido por um médico, John Kabat-Zinn, na Universidade de Massachusetts. A partir de en-

tão, observa-se o desenvolvimento subsequente de modalidades laicas de intervenções psicológicas baseadas em *mindfulness*, voltadas para desenvolvimento pessoal ou, nos casos clínicos, para tratamento de problemas específicos, como dor crônica, dependência química, depressão, ansiedade, etc. Com a disseminação desses programas e a reunião de evidências empíricas que revelam sua efetividade, a ideia de que “atenção plena” é um atributo psicológico que favorece a saúde mental ganhou aceitação e valorização. Assim, o termo “práticas de *mindfulness*” também passou a ser adotado no Ocidente, impulsionado pelo entendimento de que, além da meditação formal, diferentes técnicas e exercícios poderiam ajudar no desenvolvimento deste atributo.

**P.U. - Que técnicas o profissional pode utilizar para trabalhar a espiritualidade com seu paciente?**

**Caroline** – Qualquer profissional que acolha e respeite a pessoa como um todo pode permitir que ela resgate valores importantes. Em um processo de adoecimento, é comum nos questionarmos sobre a nossa vida e o sentido que damos a ela. Acolher esse processo e abrir espaço para essa reflexão pode ser extremamente útil, para que a pessoa possa entrar em maior harmonia com os seus valores internos. Às vezes, o simples fato de receber também validação e reconhecimento por essa aspiração permite que a pessoa aja de maneira mais construtiva em sua vida, estabelecendo uma relação mais saudável consigo e com o meio em que vive. É interessante perceber como, em alguns casos, o processo de adoecimento suscita a oportunidade para que os pacientes redimensionem seus valores e desenvolvam habilidades como o perdão, a gratidão, a compaixão... Nos casos de cuida-

## ENTREVISTA

dos paliativos, por exemplo, ajudar os pacientes a desenvolver auto-compaixão é uma intervenção auspiciosa. Uma forma de abordar isso é através de perguntas diretas sobre o tema, o que pode ser feito através de perguntas sobre alguma crença, valores ou mesmo se a pessoa possui alguma religião. Através disso, um espaço se abre para uma reflexão mais profunda.

### **P.U. – Qual o benefício da meditação para o paciente?**

**Caroline** – Diversos são os benefícios: redução da ansiedade e de sintomas relacionados a estresse (como tensão muscular), diminuição de sintomas relacionados à depressão e ruminação cognitiva, melhoria do bem-estar como um todo e aumento de comportamentos pró-sociais, uma vez que os estudos mostram que as pessoas tendem a se tornar mais empáticas e solidárias com essa prática.

Mindfulness envolve prestar atenção de uma forma particular, isto é, intencionalmente, no mo-

mento presente, sem julgamento e com aceitação. Do ponto de vista da prática, alguns autores propõem que dois aspectos são especialmente importantes: o treino sistemático da regulação da atenção e uma atitude de aceitação. Através do treino de continuamente trazer a atenção ao momento presente, aprende-se a diminuir as distrações e a aumentar a consciência sobre o modo como as experiências internas e os padrões mentais são produzidos. Por meio da aceitação, aprende-se a diminuir a tendência de automaticamente julgar e reagir a estes padrões e experiências. Dito de outra forma, por meio da prática de *mindfulness*, busca-se desenvolver uma consciência menos condicionada e, conseqüentemente, uma percepção mais clara acerca da natureza das experiências e da atividade mental. Em termos psicológicos, entende-se que uma consciência menos condicionada facilita um desentramento e uma desidentificação com processos mentais disfuncio-

nais. Ou seja, facilita a percepção ou conscientização de que pensamentos e sentimentos são eventos mentais e que não necessariamente representam ou refletem a natureza da mente ou da realidade. Portanto, uma característica fundamental de *mindfulness* é que, através da prática, o indivíduo busca modificar a forma com que se relaciona com a própria mente, sem que, para isto, precise recorrer a processos reflexivos, ou engajar-se na elaboração do conteúdo das experiências mentais. Desse modo, ao contrário de muitas abordagens psicoterapêuticas, as intervenções que se baseiam na prática de *mindfulness*, ou que incorporam elementos conceituais e vivenciais de *mindfulness*, não têm a intenção de que os conteúdos mentais e as experiências sejam confrontados ou reinterpretados.

\* Colaboraram com a entrevista Caroline Bertolino e Carolina Menezes.