

Espiritualidade é avaliada como coadjuvante importante no tratamento das cardiopatias

As pessoas com maior espiritualidade, o que não quer dizer religiosidade, têm menor possibilidade de enfrentar problemas cardíacos. E, quando os têm, reagem melhor e se recuperam mais rapidamente. Esse fato, conhecido por muitos médicos, tem sido avaliado por meio de trabalhos científicos e a 67ª Assembleia Mundial da Saúde recomendou a inclusão da espiritualidade como elemento útil e que deve ser indicado aos pacientes cardíacos.

O efeito positivo da espiritualidade sobre as doenças é tão importante que 80% das universidades americanas incluem Saúde e Espiritualidade no currículo, como matéria opcional. No Brasil, aproximadamente oito instituições de ensino já adotaram a matéria. A Sociedade Brasileira de Cardiologia, por sua vez, criou o Grupo de Estudos em Espiritualidade e Medicina Cardiovascular (GEMCA). Há dezoito meses, cardiologistas se reúnem para discussão científica e para realização de pesquisas na área para melhor compreensão sobre a interação e associação entre Espiritualidade e o binômio: saúde e doença cardiovascular.



Espiritualidade não é religião

O presidente do GEMCA, Álvaro Avezum, explica que espiritualidade não significa religião ou religiosidade, sendo possível de ser avaliada independente de afiliação religiosa ou mesmo em indivíduos que se denominam ateus ou agnósticos.

“As pesquisas que estamos considerando incluem questionários validados internacionalmente, para avaliar Espiritualidade”, explica o cardiologista. “Indivíduos avaliados com maior Espiritualidade apresentam enfrentamento positivo em circunstâncias desfavoráveis na vida cotidiana (família, trabalho, sociedade) utilizando na vida de relação sentimentos edificantes como, por exemplo, mais solidariedade e tolerância e menos mágoa, hostilidade ou vingança”, completa.

Positivismo é essencial

É sabido que uma pessoa mais positiva, que não se desespera e não cede ao estresse do dia a dia tem menos hipertensão e ansiedade. “Atualmente, têm sido consideradas informações provenientes da Psicologia Positiva em Prevenção Cardiovascular, de acordo com pesquisas recentes da Escola Médica Feinberg, na Northern University em Chicago, o mesmo local que trouxe a informação fundamental do risco cardiovascular ao longo da vida. Estudos como InterHeart e InterStroke mostram que fatores de risco psicossociais,

como estresse e depressão, encontram-se independentemente associados com o infarto do miocárdio e com o acidente vascular cerebral”, lembra o cardiologista.

O que a ciência está fazendo agora é analisar do ponto de vista metodológico esses fatores e suas consequências e, em médio prazo, o GEMCA deve produzir informações científicas para contribuírem com maior entendimento na área de Espiritualidade e Saúde Cardiovascular

Caminhos a seguir

Álvaro Avezum diz que, de acordo com a literatura, a forma de buscar modificações no estilo de vida que permitam melhor avaliação de Espiritualidade varia de pessoa para pessoa. “Há indivíduos que se utilizam de terapia, outros de meditação ou yoga, outros por meio da religiosidade ou prática de atividade física, e outros por meio de reflexões profundas sobre a vida escolhendo o enfrentamento de circunstâncias por meio de sentimentos edificantes”, completa o especialista.

A literatura internacional mostra de maneira promissora e interessante a associação de maior espiritualidade com maior sobrevida livre de eventos cardiovasculares. “O trabalho agora no GEMCA é gerar conhecimento de qualidade para, quem sabe, permitirmos transformações na prática clínica em medicina cardiovascular”, acrescenta, e a medicina está aprendendo a usar essa ferramenta. ■

