



# Espiritualidade e Saúde

Dr. Felipe Moraes T. Pereira  
Oncologista Clínico - BP



# Roteiro

- ▶ Conceito de Espiritualidade.
- ▶ Espiritualidade x Religião
- ▶ Bases neurobiológicas da espiritualidade.
- ▶ A relação da espiritualidade com a saúde.
- ▶ Benefícios da espiritualidade



# Roteiro

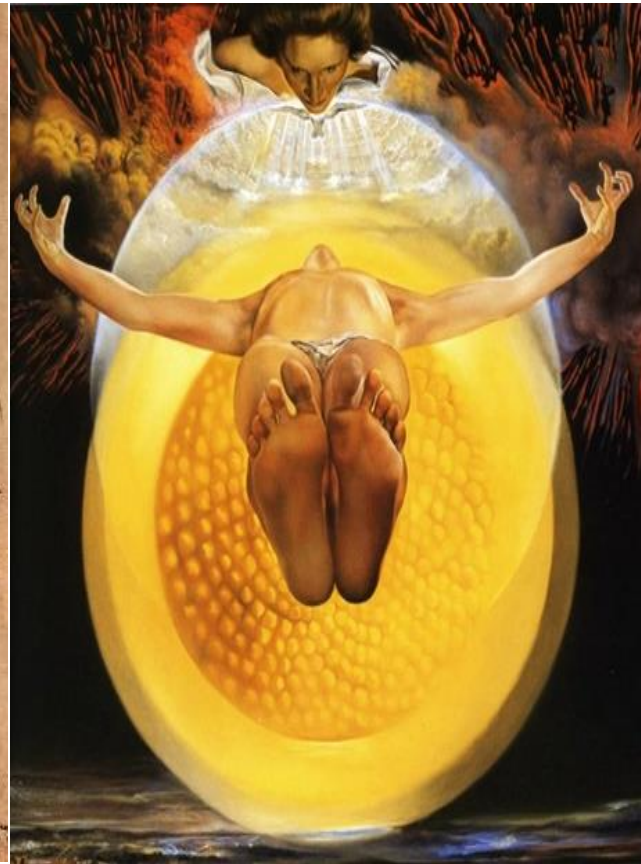
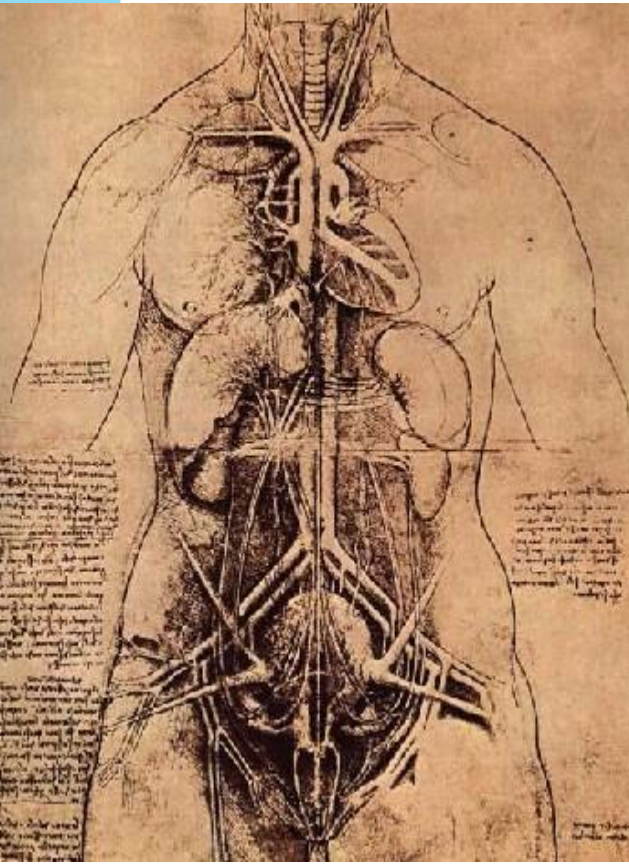
- ▶ **Conceito de Espiritualidade.**
- ▶ Espiritualidade x Religião
- ▶ Bases neurobiológicas da espiritualidade.
- ▶ A relação da espiritualidade com a saúde.
- ▶ Benefícios da espiritualidade

“A existência humana é relacional,  
social e cósmica”.





# O conceito de espiritualidade



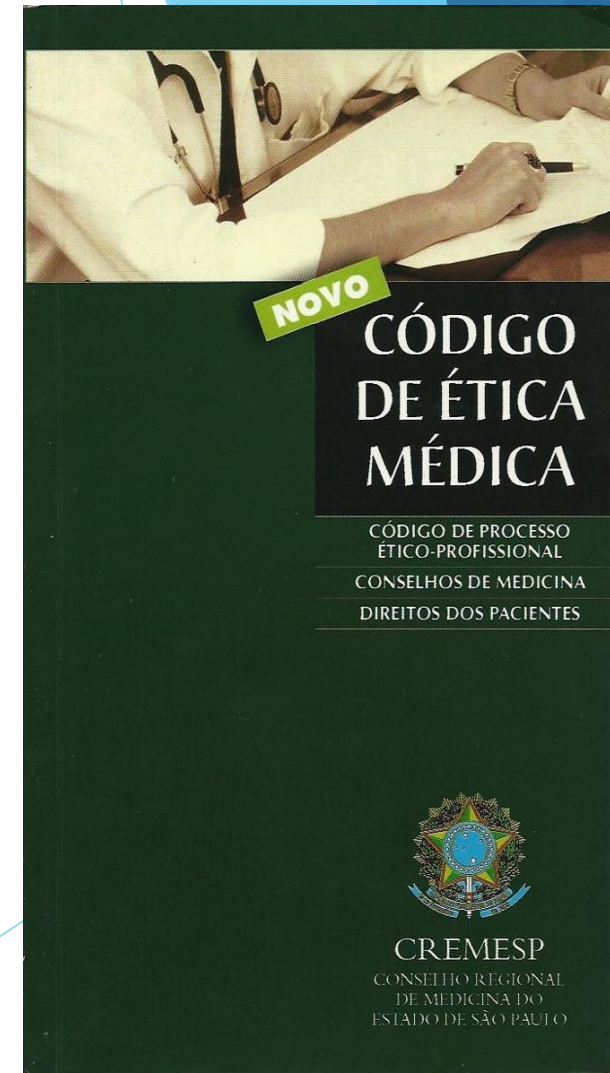


Cuidar do outro é buscar restaurá-lo como um todo



# A espiritualidade como pressuposto ético

- ▶ “O alvo de toda a atenção do médico é a saúde ser humano, em benefício da qual deverá agir com máximo de zelo e o melhor de sua capacidade profissional.”
- ▶ Se o cuidado holístico é um dever moral, então esse dever se estende para a espiritualidade assim como se aplica para o cuidado físico.
- ▶ A abordagem da espiritualidade não se trata, portanto, de uma opinião pessoal ou vontade idealista.







Isso passa pelo suporte ao seus conflitos de sentido





Espiritualidade -> Spiritus -> Vento Suave





Subjetividade inerente ao termo





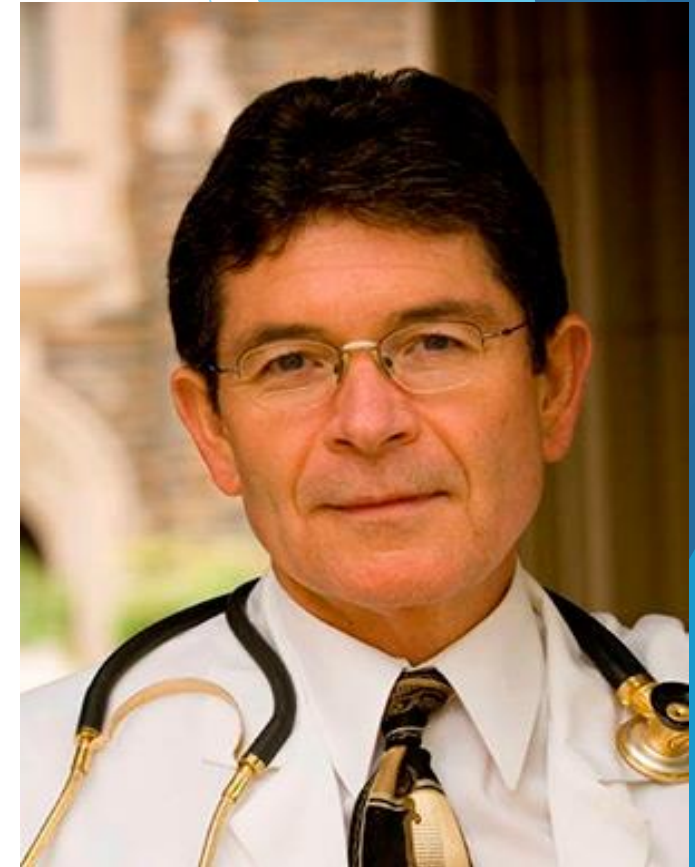
Necessário conceituar para estudar



# O conceito de espiritualidade

“A espiritualidade distingue-se de outras coisas como humanismo, valores, moral e saúde mental, por sua conexão com o que é sagrado, o transcendente.”

Harold Koenig



# O conceito de espiritualidade

“Espiritualidade é o aspecto da humanidade que se refere a maneira como o indivíduo vê e expressa significado e propósito e como ele experiencia a sua conexão com o momento, com o eu, com os outros, com a natureza e com o significante ou sagrado.”

C. Pulchaski





O que é o Sagrado?

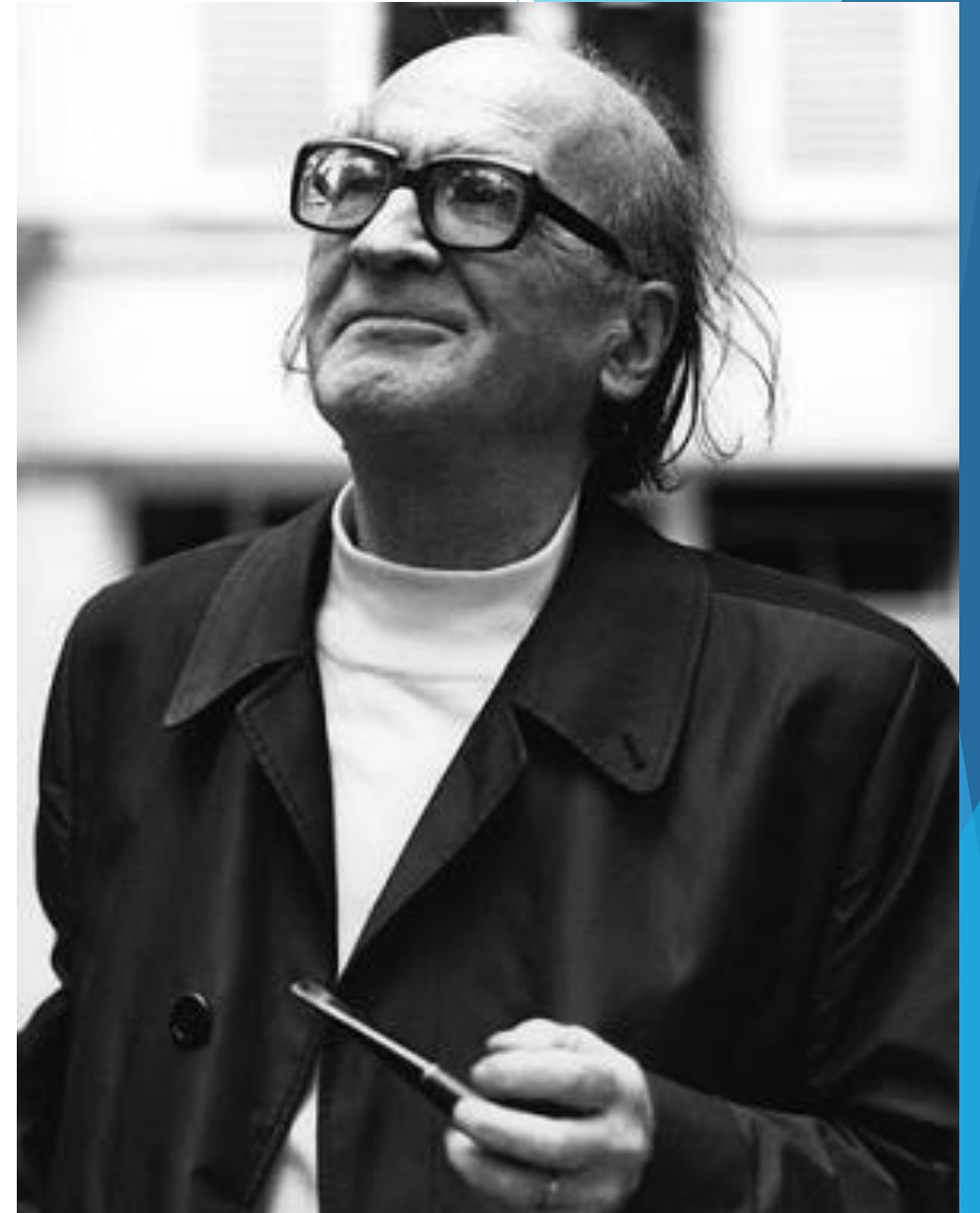




# Definição de Sagrado

“La manifestation de quelque chose de “tout autre”, d’une réalité qui n’appartient pas à notre monde.”

Mircea Eliade




# O que é o sagrado?

- ▶ É aquilo que diferencia ontologicamente as coisas.





# Roteiro

- ▶ Conceito de Espiritualidade.
  - ▶ **Espiritualidade x Religião**
  - ▶ Bases neurobiológicas da espiritualidade.
  - ▶ A relação da espiritualidade com a saúde.
  - ▶ Benefícios da espiritualidade
- 



# Espiritualidade é diferente de religião



“A religião é uma construção multidimensional que inclui crenças, comportamentos, rituais e cerimônias que pode ser praticadas em privado ou em comunidade, mas que são de alguma forma derivadas de tradições que se desenvolveram ao longo do tempo com a comunidade.”



# Diferenças entre a religião e espiritualidade





$P = \bar{S}$   
 $w = \frac{mgL}{f}$   
 $x = \rho \cos \varphi, y = \rho \sin \varphi$   
 $\rho = \sqrt{x^2 + y^2}$   
 $x = x_0 + mt$   
 $y = y_0 + nt$   
 $z = z_0 + pt$   
 Formulae for...  
 $T = \frac{2\pi r}{v}$   
 $v = \frac{2\pi r}{T}$   
 $v = \frac{v}{2\pi r}$   
 $T = \frac{2\pi r}{v}$   
 $w = B \cdot \omega = 0$   
 $w = D$   
 $\frac{dp}{p} + \gamma \frac{dv}{v} = 0$   
 $I = \frac{U}{R}$   
 $\sum_{n=0}^{\infty} \exp(-nDw/kT)$   
 $R = \frac{\rho \cdot l}{S}$   
 $A^2 + B^2 + C^2 = S^2$   
 $\sqrt{m^2 + n^2 + p^2} \cdot \sqrt{A^2 + B^2 + C^2}$

Religião

Espiritualidade





# Religiosidade e espiritualidade

- ▶ Religiosidade é maneira como cada indivíduo vivencia sua própria religião.
- ▶ Embora sejam conceitos distintos, estão intimamente relacionados.
- ▶ A religião é a principal maneira pela qual o indivíduo expressa sua espiritualidade no âmbito coletivo.





# Roteiro

- ▶ Conceito de Espiritualidade.
- ▶ Espiritualidade x Religião
- ▶ **Bases neurobiológicas da espiritualidade.**
- ▶ A relação da espiritualidade com a saúde.
- ▶ Benefícios da espiritualidade



# Neurobiologia da espiritualidade

“Espiritualidade é um amálgama de emoções positivas que nos une aos outros seres humanos e à nossa experiência com o divino, como quer que o concebamos.”

George E. Vaillant





- ▶ Amor.
- ▶ Esperança.
- ▶ Alegria.
- ▶ Perdão.
- ▶ Compaixão.
- ▶ Fé.
- ▶ Reverência.
- ▶ Gratidão.



Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor;

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;

Onde houver discórdia, que eu leve a união;

Onde houver dúvida, que eu leve a fé;

Onde houver erro, que eu leve a verdade;

Onde houver desespero, que eu leve a esperança;

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;

Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Ó Mestre, Fazei que eu procure mais

Consolar, que ser consolado;

compreender, que ser compreendido;

amar, que ser amado.

Pois, é dando que se recebe,

é perdoando que se é perdoado,

e é morrendo que se vive para a vida eterna.



São Francisco de Assis

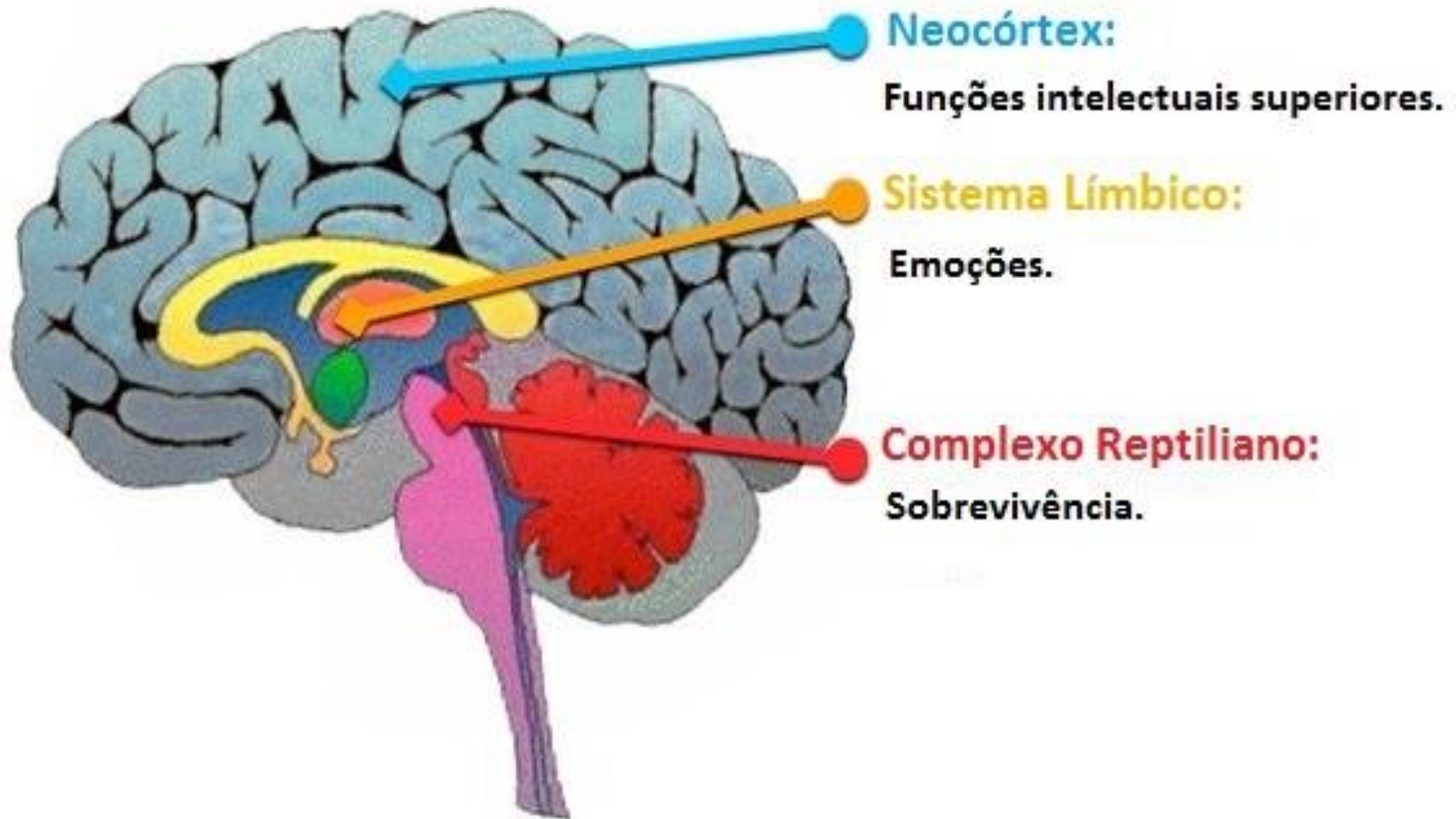




Evolutivamente, as emoções positivas contribuíram para o sucesso da nossa espécie



# Cérebro Triuno



# Sistema límbico

**Septum pellucidum**  
A thin sheet of nervous tissue connects the fornix to the corpus callosum.

**Column of fornix**

**Mamillary body**  
This tiny nucleus acts as a relay station, transmitting information to and from the fornix and thalamus.

**Olfactory bulbs**  
The connection of these structures with the limbic system helps explain why the sense of smell evokes long-forgotten memories and emotions.

**Amygdala**  
This structure influences behavior and activities so that they are appropriate for meeting the body's internal needs. These include feeding, sexual interest, and emotional reactions such as anger.

**Parahippocampal gyrus**  
With other structures, this area helps modify the expression of emotions such as rage and fright.

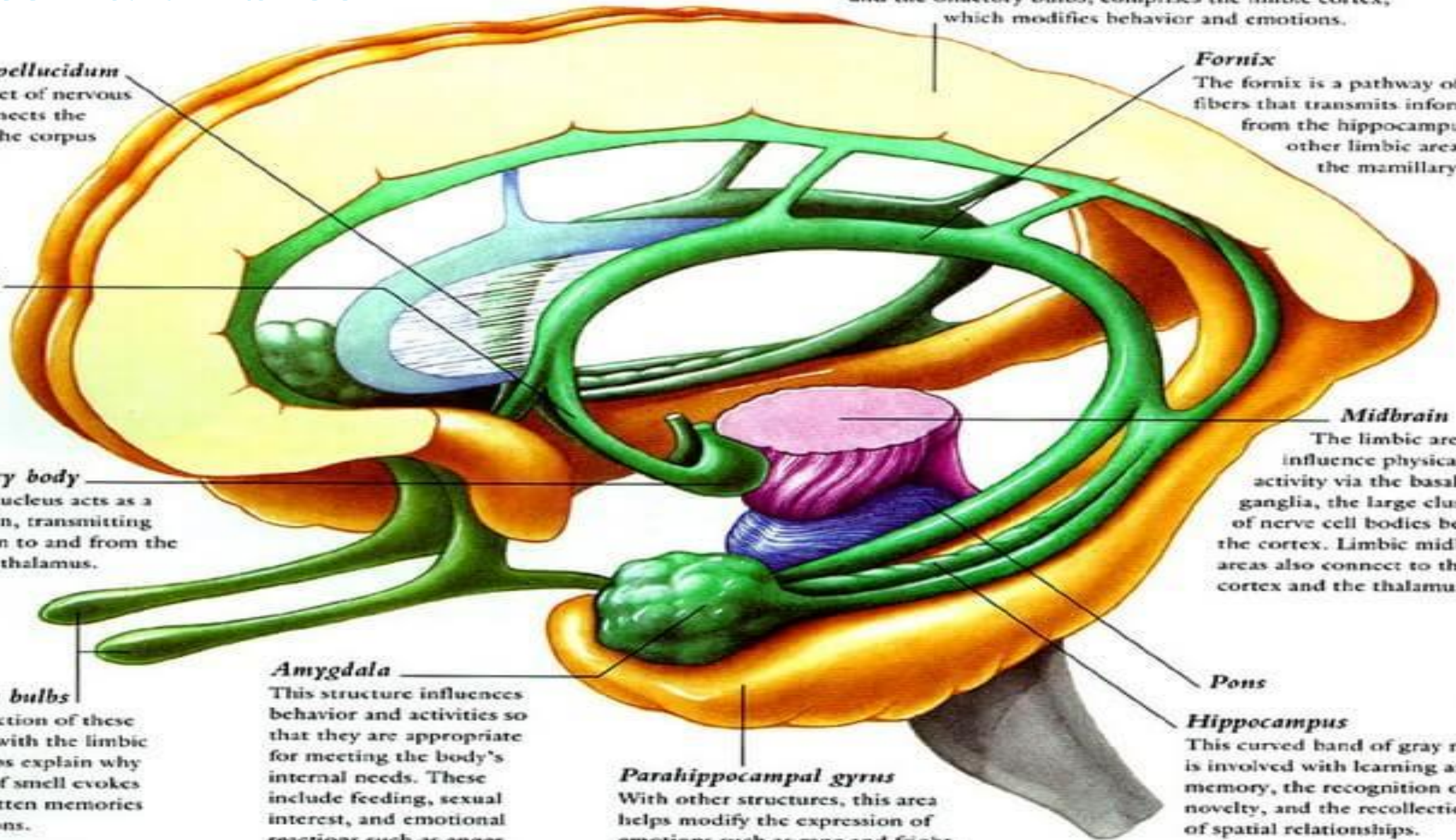
**Cingulate gyrus**  
This area, together with the parahippocampal gyrus and the olfactory bulbs, comprises the limbic cortex, which modifies behavior and emotions.

**Fornix**  
The fornix is a pathway of nerve fibers that transmits information from the hippocampus and other limbic areas to the mamillary body.

**Midbrain**  
The limbic areas influence physical activity via the basal ganglia, the large clusters of nerve cell bodies below the cortex. Limbic midbrain areas also connect to the cortex and the thalamus.

**Pons**

**Hippocampus**  
This curved band of gray matter is involved with learning and memory, the recognition of novelty, and the recollection of spatial relationships.



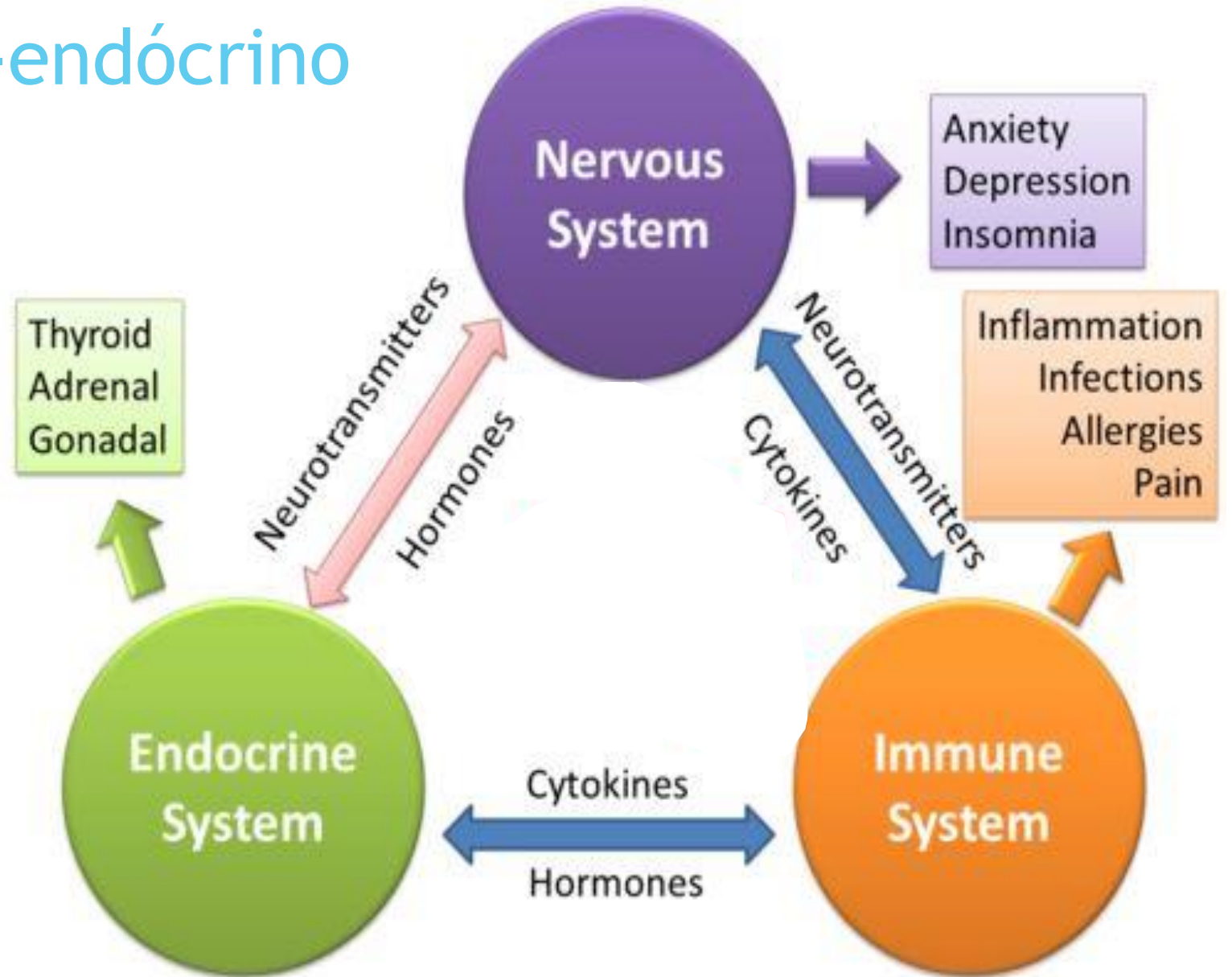


- ▶ A meditação aumenta a atividade do hipocampo e da amígdala lateral direita, que, por sua vez, leva à estimulação parassimpática e à sensação de profunda paz.



# Eixo Neuro-imune-endócrino

- ▶ Há uma interface biológica que permite à espiritualidade acesso à diversos outros sistemas orgânicos para além do SNC.







# Roteiro

- ▶ Conceito de Espiritualidade.
- ▶ Espiritualidade x Religião
- ▶ Bases neurobiológicas da espiritualidade.
- ▶ **A relação da espiritualidade com a saúde.**
- ▶ Benefícios da espiritualidade

# A doença nos coloca diante do sofrimento humano...







# Doença e espiritualidade

- ▶ O sofrimento frequentemente é acompanhado de distúrbios da espiritualidade.
- ▶ O adoecimento e a perspectiva da morte colocam em cheque valores fundamentais de sentido e significado da própria vida.

# Doença e espiritualidade

- ▶ Diante da doença, o ser humano sofre, pois se vê como verdadeiramente é: frágil, impotente e finito.
- ▶ A maneira como lida com esse sofrimento está intimamente relacionada com o sentido que dá a sua própria vida, ou seja, está ligada a sua espiritualidade.





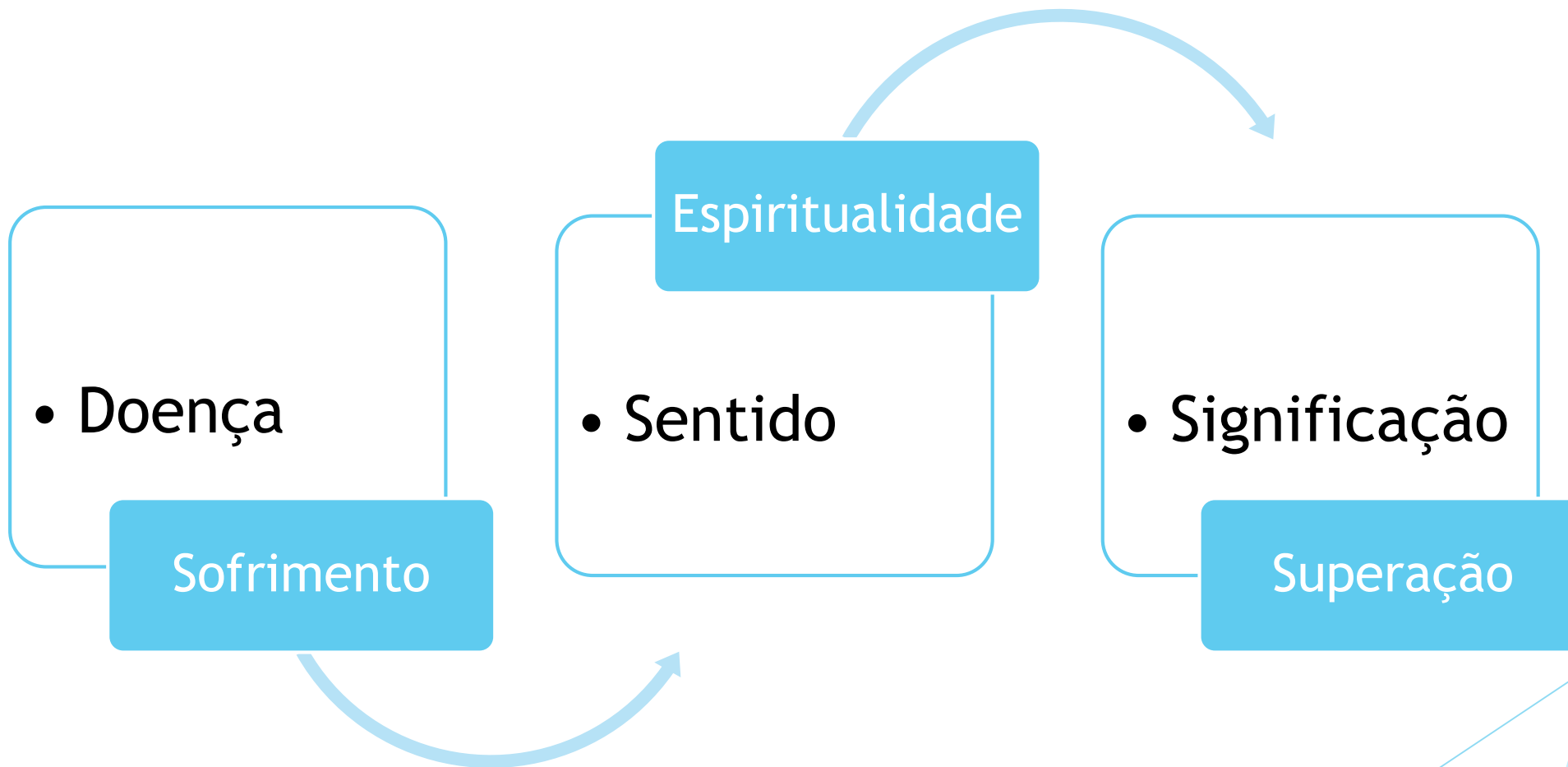
# A importância da Espiritualidade



“A vida não se torna insuportável pelas circunstâncias mas pela falta de sentido e de propósito.”

Victor Frankl

# A importância da Espiritualidade







# Roteiro

- ▶ Conceito de Espiritualidade.
- ▶ Espiritualidade x Religião
- ▶ Bases neurobiológicas da espiritualidade.
- ▶ A relação da espiritualidade com a saúde.
- ▶ **Benefícios da espiritualidade**

# Benefícios da abordagem da espiritualidade

- ▶ Hábitos mais saudáveis.

Am J Public Health 1997; 87 (6): 957-961

- ▶ Melhor *coping*.


South Med J 2004; 97 (12): 1223-30

- ▶ Menos suicídio e depressão.

ISRN Psychiatry 2012; 2012: 278730







# Benefícios da abordagem da espiritualidade

- ▶ Menos doença cardiovascular.

*Health Psychol 2016, 35 (3): 203*

- ▶ Benefício cognitivo na demência.

*Neurology 2007; 68 (18): 1509*

- ▶ Bem-estar em pacientes dialíticos.

*J Pain Symptom Manage 2013; 45 (2): 170*



# Roteiro

- ▶ Conceito de Espiritualidade.
- ▶ Espiritualidade x Religião
- ▶ Bases neurobiológicas da espiritualidade.
- ▶ A relação da espiritualidade com a saúde.
- ▶ Benefícios da espiritualidade





“Também nós podemos ser mãos, braços, corações que ajudam a Deus a realizar os seus prodígios, muitas vezes escondidos”.

Papa Francisco

Obrigado... Contato: [felipe73.moraes@gmail.com](mailto:felipe73.moraes@gmail.com)