

Médicos destacam papel da espiritualidade para tratar doenças mentais



O tratamento dos transtornos mentais com abordagem dos aspectos da religiosidade e espiritualidade (R/E) passou pela pandemia de covid-19 e terá continuidade, afirmam especialistas que participaram do 39º Congresso Brasileiro de Psiquiatria, realizado nesta semana, em Fortaleza, pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

Trabalhos científicos divulgados ao longo das últimas décadas, entre os quais o estudo *Position Statement*, do psiquiatra brasileiro Alexander Moreira-Almeida, publicado em 2016 pela Associação Mundial de Psiquiatria (WPA) na revista *World Psychiatry*, destacam a importância da abordagem e integração da R/E na avaliação, diagnóstico e tratamento de doenças mentais. A WPA reforçou, na ocasião, a relevância das pesquisas sobre o tema e a consideração da religiosidade dos profissionais da saúde mental envolvidos nos atendimentos.

Ao participar do congresso, Moreira-Almeida disse à **Agência Brasil** que o posicionamento da WPA já foi um reconhecimento das evidências desse impacto. "Sabemos que a maioria da humanidade tem religiosidade, tem espiritualidade, e que isso impacta a saúde, melhorando quadros depressivos ou evitando que aconteçam, diminuindo comportamento suicida, uso e abuso de substâncias e melhorando qualidade de vida e bem-estar também", afirmou o especialista, que é vice-coordenador da Comissão de Estudos e Pesquisa em Espiritualidade e Saúde Mental da ABP.

Segundo Moreira-Almeida, a recomendação para profissionais de saúde de forma geral e, em particular, para os psiquiatras, era que soubessem da importância de tal condição para toda a humanidade, que, quando as pessoas lidam com problemas de saúde também buscam a espiritualidade para enfrentá-los e que isso tem impacto positivo.

Na prática, significa que a orientação é que os especialistas, sem ignorar a medicação, a psicoterapia, busquem conhecer a história espiritual da pessoa. "Porque nos interessa conhecer o paciente e perguntar qual é sua religiosidade, sua fé, e quanto isso impacta a sua vida. E, nesse ponto, identificar os aspectos positivos da religiosidade do paciente que podem ajudar o psiquiatra, clínico, ou psicólogo, no enfrentamento dos problemas."

Achado

O coordenador da Comissão de Estudos e Pesquisa em Espiritualidade e Saúde Mental da ABP, Bruno Paz Mosqueiro, informou que, em 2019, saiu a revisão de um estudo muito completo sobre a relação entre depressão e espiritualidade. "Um achado interessante é que, nos momentos de adversidade, o papel protetor da espiritualidade é muito maior. Isso tem muito a ver com a covid-19, que foi um momento de adversidade."

Na Universidade de Harvard, um estudo que acompanhou quase 90 mil mulheres nos Estados Unidos, mostrou claramente a importância da religiosidade entre aquelas que frequentam grupos religiosos semanalmente. Mosqueiro salientou a importância de abordar a R/E com os pacientes e

integrá-la na prática clínica, porque eles querem muito falar sobre isso.

"E nós, como profissionais, precisamos estar capacitados para conversar, centrados no paciente e no que ele traz de crença. Precisamos aprender como trazer isso para a nossa prática clínica, sem precisar escolher entre o tratamento convencional e religiosidade, mas abordar junto com outros fatores importantes na vida da pessoa", explicou.

Tendência

Para Alexander Moreira-Almeida, que também é professor da Universidade Federal de Juiz de Fora, esta é uma tendência veio para ficar, superando visões muito limitadas e parciais do ser humano. Ele lembrou que, no passado, viveu-se uma época em que se salientavam visões psíquicas do paciente, a parte psicanalítica ou psicológica. Depois, deu-se ênfase ao aspecto biológico, de medicações, enquanto outro grupo destacava a visão de estruturas sociais. Todos os grupos estão parcialmente corretos, por apontarem aspectos importantes, mas também errados porque querem "generalizar a partir de uma única ótica", ressaltou.

O que a WPA e a ABP defendem é uma abordagem biopsicosocioespiritual, que enxergue todas as dimensões do ser humano. "Na verdade, eu escolho o meu paciente. E, nesse paciente, vou lidar com o aspecto biológico, físico, vou saber usar a medicação, a atividade física, o uso de drogas. No aspecto psíquico, como ele está vendo o mundo, a si mesmo, suas dificuldades. No aspecto social, o ambiente onde ele convive, buscar situações mais produtivas. E, por fim, a sua própria espiritualidade, em conjunto com tudo isso", explicou o psiquiatra.

Moreira-Almeida informou que foi publicada recentemente uma revisão de psicoterapias que incluíam a espiritualidade para tratar problemas psiquiátricos.

Caso faça parte do contexto espiritual do paciente, uma ideia é incentivar que ele frequente, pelo menos uma vez por semana, um grupo de sua religião, faça um trabalho voluntário, tenha uma prática regular diária de oração, meditação e que reflita sobre os problemas do mundo a partir também de sua perspectiva espiritual. "Vou usar a capacidade de recuperação e correção de equívocos, arrependimentos pesados que aconteceram no passado, autoperdão, superação. Tudo isso pode ser usado de modo saudável, visando à recuperação do paciente. Isso tem crescido cada vez mais nas áreas de medicina", disse o psiquiatra.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia publicou uma diretriz de prevenção cardiovascular com uma seção de espiritualidade. Alexander Moreira-Almeida destacou que a existência de milhares de estudos sobre o tema não deixa dúvida de que é um movimento não tem volta.

Na opinião do especialista, isso se aplica sobretudo no caso da covid-19, cujos efeitos sobre a saúde mental ainda vão se manifestar por algum tempo. No início do confinamento, uma das respostas mais frequentes da população sobre o que mais queria voltar a fazer era voltar logo à sua comunidade religiosa. "A covid lembrou também às pessoas a fragilidade humana, a falta de controle sobre os acontecimentos. E isso tem muito a ver com a busca espiritual."

Embora ainda não haja estudos conclusivos sobre isso, Moreira-Almeida citou o trabalho de um grupo de pesquisa que investigou mais de 1.600 pessoas durante a pandemia, para ver como a espiritualidade as influenciou, levou a reflexões sobre a existência, sobre a vida. Para muitas pessoas, foi um redescobrir de três coisas: não estou no controle absoluto de tudo; há necessidade dos vínculos familiares e humanos e da própria espiritualidade. "Foram três buscas de crescimento com a adversidade."

Universitários

Bruno Paz Mosqueiro enfatizou que o tema da R/E tem crescido no meio universitário. Por isso, a comissão se preocupa em trazer para os congressos da ABP mesas-redondas, cursos e palestras sobre o assunto. "Queremos trazer isso para o estudo dos profissionais e também para a população em geral", afirmou Mosqueiro, lembrando que muitos pacientes ficam satisfeitos ao conversar sobre isso com os psiquiatras. "Muitos relatam que aumenta a satisfação no tratamento, e há pesquisas que mostram isso."

Já Moreira-Almeida destacou que, entre os estudantes de medicina, existe uma grande abertura para o tema da R/E. Segundo ele, na maioria das universidades, são os estudantes que puxam o tema com as ligas acadêmicas de religiosidade e espiritualidade em todo o país. "Tem tido uma recepção muito positiva". A comissão da ABP tem parceria com a Liga Nacional dos estudantes, informou o médico.

Confirmação

O presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, Antonio Geraldo da Silva, disse à **Agência Brasil** que estudos recentes confirmam a relevância da abordagem sobre religiosidade e espiritualidade no tratamento de transtornos mentais, incluindo publicações e editoriais em revistas científicas de grande impacto.

"Trata-se de tema de grande prevalência na população geral. A maior parte dos pacientes demonstra vontade de abordá-lo nos atendimentos em saúde, e dados consistentes reforçam um fator geral predominante protetor da R/E dos pacientes para saúde mental, particularmente nos transtornos depressivos, de humor, transtornos por uso de substâncias e na prevenção ao suicídio", indicou Silva.

**A repórter viajou a convite da Associação Brasileira de Psiquiatria*

Edição: Nádia Franco

Fonte:Agência Brasil

<https://territoriopress.com.br/noticia/2347/medicos-destacam-papel-da-espiritualidade-para-tratar-doencas-mentais> em 11/02/2026 23:10