

A SBED se preocupa com sua
Espiritualidade e traz
algumas dicas de como lidar
com este momento de
pandemia

A SBED se preocupa com sua Espiritualidade!

- ▶ Você deve estar se perguntando
 - ▶ “O que é espiritualidade?”
 - ▶ “Qual a relação da dor, ou de viver momentos difíceis, com a espiritualidade?”

Nós da SBED vamos tentar te ajudar!

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

O que é Espiritualidade?

- ▶ Espiritualidade é a busca dinâmica pelo significado último, sentido e propósito da existência.¹
 - ▶ A vivência das dificuldades com um senso de sentido ou propósito pode auxiliar no enfrentamento de situações difíceis;¹
 - ▶ Olhar para si, para o outro e para o todo pode ser terapêutico.

Tente!!!!

1. Puchalski, C., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., ... Sulmasy, D. (2009). *Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the Consensus Conference*. *Journal of Palliative Medicine*, 12(10), 885-904.

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

Dor também é espiritual, psíquica, financeira, social...

- ▶ Segundo Cicely Saunders existe a **dor total** composta por diferentes componentes:
 - ▶ Dor física;
 - ▶ Dor psíquica:
 - ▶ Medo do sofrimento e da morte, **tristeza**, raiva, revolta, **insegurança**, **desespero**, depressão
 - ▶ Dor social:
 - ▶ Rejeição, dependência, **inutilidade**
 - ▶ Dor espiritual:
 - ▶ Falta de sentido na vida e na morte, medo do pós-morte, culpas perante Deus.¹

1. Carvalho, Maria Margarida M. J.. (2009). A dor do adoecer e do morrer. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 29(2), 322-328.

Dor também é espiritual, psíquica, financeira, social...

- ▶ Posteriormente, acrescentou novas dimensões da dor:
 - ▶ Dor financeira:
 - ▶ Perdas e dificuldades;
 - ▶ Dor interpessoal:
 - ▶ Isolamento, estigma;
 - ▶ Dor familiar:
 - ▶ Mudança de papéis, perda de controle, perda de autonomia. ¹

1. Carvalho, Maria Margarida M. J.. (2009). A dor do adoecer e do morrer. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 29(2), 322-328.

Vivência Pessoal da Espiritualidade

- ▶ A rede de apoio religiosa e a vivência individual da espiritualidade estão relacionadas com o controle da dor e a saúde do corpo. Elas:
 - ▶ Modificam a resposta imune;
 - ▶ Interferem nos níveis de neurotransmissores estressores;
 - ▶ E regulam os níveis de hormônios glicocorticoides. ¹

1. Holmes, L., Chinaka, C., Elmi, H., Deepika, K., Pelaez, L., Enwere, M., Akinola, O. T., & Dabney, K. W. (2019). Implication of Spiritual Network Support System in Epigenomic Modulation and Health Trajectory. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4123.

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

Mantenha atitudes mentais positivas!

- ▶ Lembre-se:
 - ▶ Assim como manter atitudes mentais positivas, a vivência religiosa pessoal ou institucional pode:
 - ▶ Melhorar a resposta imune neuro-hormonal;
 - ▶ Auxiliar na manutenção da saúde e prevenção de doenças;
 - ▶ Contribuir para o melhor controle da dor e qualidade de vida geral. ¹

1. Krause N, Pargament KI, Ironson G, Hayward RD. (2017). Spiritual Struggles and Interleukin-6: Assessing Potential Benefits and Potential Risks. *BioDemography Soc Biol*, 63(4):279-294.

Mantenha atitudes mentais positivas!

- ▶ A vivência da fé, de práticas espirituais e o vínculo com uma comunidade religiosa (ainda que a distância ou por redes sociais) protegem nossa saúde e nos fortalecem para superarmos as dificuldades trazidas pelo coronavírus. ¹

1. Krause N, Pargament KI, Ironson G, Hayward RD. (2017). Spiritual Struggles and Interleukin-6: Assessing Potential Benefits and Potential Risks. *Biodemography Soc Biol*, 63(4):279-294.

O que fazer em momentos difíceis?

- ▶ Momentos difíceis, assim como o isolamento social, podem trazer a chamada **angústia espiritual**.
 - ▶ É comum questionamentos quanto a fé e dificuldades na relação com Deus ou **perda do senso de sentido da vida**;
 - ▶ Tais percepções deprimem a resposta imunológica, pioram o controle da dor e predispõem a piora da saúde global;
 - ▶ É importante:
 - ▶ Compreendermos nossas limitações e aceitarmos as dificuldades sem cobrança ou culpa;
 - ▶ Buscar sentido e significado nas crenças ou práticas pessoais;
 - ▶ Isto pode reduzir o estresse e trazer o senso de paz e conforto necessários nesse momento.¹

1. Krause N, Pargament KI, Ironson G, Hayward RD. (2017). Spiritual Struggles and Interleukin-6: Assessing Potential Benefits and Potential Risks. *Biodemography Soc Biol*, 63(4):279-294.

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

A Espiritualidade e as doenças

- ▶ Há aumento significativo nas evidências que suportam a inclusão de avaliação da espiritualidade no diagnóstico e tratamento dos pacientes com dor;¹
 - ▶ A espiritualidade está relacionada com inúmeros benefícios à saúde.²
 - ▶ A equipe de saúde pode agregar maior cuidado aos seus pacientes ao perceber que a abordagem da espiritualidade pode beneficiá-los, melhorar sua prática clínica e auxiliar nos processos de recuperação das doenças.²

1. Siddall, P. J., Lovell, M., & MacLeod, R. (2015). *Spirituality: What is Its Role in Pain Medicine?* *Pain Medicine*, 16(1), 51-60.

2. Counted, V., Possamai, A., & Meade, T. (2018). *Relational spirituality and quality of life 2007 to 2017: an integrative research review.* *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1).

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

Uma realidade a mudar!

- ▶ A maioria dos pacientes afirma que gostaria que seus médicos abordassem suas questões espirituais;¹
 - ▶ Entretanto 23% dos enfermeiros e 45% dos médicos, em pesquisa posterior do mesmo autor, acredita que não é seu papel profissional falar sobre espiritualidade.²
 - ▶ 60% destes colegas afirma que não o faz principalmente por não se sentir preparado / adequadamente treinado.²

1. Balboni, T. A., Vanderwerker, L. C., Block, S. D., Paulk, M. E., Lathan, C. S., Peteet, J. R., & Prigerson, H. G. (2007). *Religiousness and Spiritual Support Among Advanced Cancer Patients and Associations With End-of-Life Treatment Preferences and Quality of Life*. *Journal of Clinical Oncology*, 25(5), 555-560.

2. Balboni, M. J., Sullivan, A., Enzinger, A. C., Epstein-Peterson, Z. D., Tseng, Y. D., Mitchell, C., ... Balboni, T. A. (2014). *Nurse and Physician Barriers to Spiritual Care Provision at the End of Life*. *Journal of Pain and Symptom Management*, 48(3), 400-410.

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

Transformar esta realidade é mais fácil que imaginamos!

- ▶ Um dos maiores pesquisadores em Espiritualidade, Dr. Harold Koenig, da *Duke University*, comprovou que com apenas 150 minutos de treinamento em como abordar religiosidade / espiritualidade, universidades podem desenvolver esta área de competência, preparando seus estudantes para abordar profissionalmente a espiritualidade de seus pacientes. ¹

1. Smothers, Z. P. W., Tu, J. Y., Grochowski, C., & Koenig, H. G. (2019). *Efficacy of an educational intervention on students' attitudes regarding spirituality in healthcare: a cohort study in the USA*. *BMJ Open*, 9(4), e026358.

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

Como se beneficiar de outras formas com este conhecimento?

- ▶ O isolamento social nos faz conviver mais de perto com as pessoas que moram conosco. Nos deixa com mais tempo para interagir pessoalmente com elas, e através das redes sociais com os que estão distantes.
 - ▶ Desentendimentos são comuns neste processo.
 - ▶ Em um mundo onde a experiência de ferir e ofender é quase inevitável, os resultados destes autores são consistentes com a noção de que as respostas a essas ofensas podem alterar nossa saúde física e psicológica;¹
 - ▶ Uma resposta que inclui o perdão pode promover uma série de resultados positivos para a saúde.¹

1. Rasmussen, K. R., Stackhouse, M., Boon, S. D., Comstock, K., & Ross, R. (2019). *Meta-analytic connections between forgiveness and health: the moderating effects of forgiveness-related distinctions*. *Psychology & Health*, 1-20.

Quem não guarda mágoa é mais feliz!

Quem perdoa é mais feliz!

- ▶ Estados afetivos negativos, como depressão, estão associados a mortalidade prematura e aumento do risco de doença cardíaca coronária, diabetes tipo 2 e outras alterações¹, todas estas fatores de risco para Covid-19;
- ▶ Em homens e mulheres de meia idade, pensar e agir positivamente são fatores protetores de lesões cardiovasculares, neuroendócrinas e inflamatórias.¹
 - ▶ Os caminhos pelos quais tais efeitos podem ser mediados são pouco compreendidos;¹
 - ▶ O efeito positivo foi avaliado agregando experiências momentâneas de felicidade durante um dia de trabalho e esteve inversamente relacionado à produção de cortisol ao longo do dia, **independentemente da idade, sexo, posição socioeconômica, massa corporal e tabagismo**. Padrões semelhantes foram observados em um dia de lazer.¹

1. Steptoe, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). *Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. Proceedings of the National Academy of Sciences, 102(18), 6508-6512.*

Quem não guarda mágoa é mais feliz! Quem perdoa é mais feliz!

- ▶ A felicidade foi inversamente relacionada à frequência cardíaca avaliada usando métodos de monitoramento ambulatorial ao longo do dia.¹
 - ▶ Os participantes foram submetidos a testes de estresse mental em laboratório, onde as respostas ao estresse por fibrinogênio plasmático foram menores em indivíduos mais felizes.¹
 - ▶ Estes efeitos foram independentes do sofrimento psicológico, apoiando a noção de que **o bem-estar positivo está diretamente relacionado aos processos biológicos relevantes para a saúde.**¹

1. Steptoe, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). *Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. Proceedings of the National Academy of Sciences, 102(18), 6508-6512.*

Empatia ajuda você e os outros!

- ▶ Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade.¹
 - ▶ Demonstre empatia com todos os afetados em qualquer país;
 - ▶ As pessoas infectadas não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.¹
- ▶ Proteja a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade.
 - ▶ A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a quem **recebe o apoio e a quem dá o auxílio**;¹
 - ▶ Telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra.¹

1. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. (2020, Mar 18). Retrieved April 6, 2020, from ONU News: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>

Altruísmo, Felicidade e Saúde: “é bom ser bom”!

- ▶ Post (2005) conclui uma forte correlação entre bem-estar, felicidade, saúde e longevidade das pessoas emocionalmente gentis e compassivas (caridosas ou prestativas) - desde que não sejam sobrecarregadas. Aqui a visão de mundo pode entrar em jogo.¹
 - ▶ Naturalmente, essa é uma generalização populacional que não fornece nenhuma garantia para o indivíduo.¹
 - ▶ Sugere que uma vida generosa é mais feliz e saudável, aproxima-nos da nossa verdadeira natureza.¹
 - ▶ Epidemiologia, espiritualidade e amor podem entrar em um diálogo frutífero.¹
 - ▶ A vida pode ser difícil e a morte não deve ser negada.¹
 - ▶ O amor, no entanto, torna o caminho mais fácil e saudável tanto para quem dá como para quem recebe.¹

1. Post, S. G. (2005). *Altruism, happiness, and health: it's good to be good. International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Além disso, fazer o bem faz bem!
Felicidade é uma decisão!

Quem faz o bem é mais feliz e quem é
mais feliz faz mais o bem!

Isso se torna um ciclo de
retroalimentação positiva.¹

1. Anik, L., Aknin, L. B., Norton, M. I., & Dunn, E. W. (2009). Feeling Good About Giving: The Benefits (and Costs) of Self-Interested Charitable Behavior. HARVARD SSRN Electronic Journal.

Eu me preocupo com a sua



Além disso, fazer o bem faz bem! Felicidade é uma decisão!

Seja generoso, contacte pessoas! Retome relações!
Perdoe! Peça perdão! Se perdoe! Seja grato! Doe
seu bem mais precioso: seu tempo! Faça este
desafio! Aproveite a quarentena! Você não tem nada
a perder!

Além disso, fazer o bem faz bem! Felicidade é uma decisão!

- ▶ Uma das mais respeitadas pesquisadoras sobre felicidade, Sonja Lyubomyrski, demonstrou que 40% da nossa felicidade é uma questão de decisão.¹

**Decidamos olhar o lado positivo!
Esta fase vai passar!**

1. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? Psychological Bulletin, 131(6), 803-855.*