



➤ Medicina & Bem-estar

▪ **Tratamentos para a alma**

Médicos e hospitais começam a adotar a espiritualidade e a esperança como recursos para o combate de doenças

ADRIANA PRADO E GREICE RODRIGUES Colaborou Cilene Pereira



FORÇA Tito e Fátima incentivam postura positiva

Há uma revolução em curso na medicina que mudará para sempre a forma de tratar o paciente. Médicos e instituições hospitalares do mundo todo começam a incluir nas suas rotinas de maneira sistemática e definitiva a prática de estimular nos pacientes o fortalecimento da esperança, do otimismo, do bom humor e da espiritualidade. O objetivo é simples: despertar ou fortalecer nos indivíduos condições emocionais positivas, já

abalizadas pela ciência como recursos eficazes no combate a doenças. Esses elementos funcionariam, na verdade, como remédios para a alma – mas com repercussões benéficas para o corpo. No Brasil, a nova postura faz parte do cotidiano de instituições do porte do Instituto do Coração (InCor), em São Paulo, da Rede Sarah Kubitschek e do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (InTo), no Rio de Janeiro, três referências nacionais na área de reabilitação física. Nos Estados Unidos, o conceito integra a filosofia de trabalho, entre outros centros, do Instituto Nacional do Câncer, um dos mais importantes pólos de pesquisa sobre a enfermidade do planeta, e da renomada Clínica Mayo, conhecida por estudos de grande repercussão e tratamentos de primeira linha.

A adoção desta postura teve origem primeiro na constatação empírica de que atitudes mais positivas traziam benefício aos pacientes. Isso começou a ser observado principalmente em centros de tratamento de doenças graves como câncer e males que exigem do indivíduo uma força monumental. No dia-a-dia, os médicos percebiam que os doentes apoiados em algum tipo de fé e que mantinham a esperança na recuperação de fato apresentavam melhores prognósticos. A partir daí, pesquisadores ligados principalmente a essas instituições iniciaram estudos sobre o tema.

Hoje há dezenas deles. Um exemplo é um trabalho publicado na edição deste mês da revista científica *BMC Câncer* sugerindo que o otimismo é um fator de proteção contra o câncer de mama.

“Verificamos que mulheres expostas a eventos negativos têm mais risco de contrair a doença do que aquelas que apresentam maiores sentimentos de felicidade e positivismo”, explicou Ronit Peled, da Universidade de Neguev, de Israel, autor da pesquisa. Na última edição do *Annals of Family Medicine* – publicação de várias sociedades científicas voltadas ao estudo de medicina da família – há outra mostra do que vem sendo obtido. Uma pesquisa divulgada na revista revelou que homens otimistas em relação à própria saúde de alguma forma ficaram mais protegidos de doenças cardiovasculares. Os cientistas acompanharam 2,8 mil voluntários durante 15 anos. Eles constataram que a incidência de morte por infarto ou acidente vascular cerebral foi três vezes menor entre aqueles que no início estavam mais confiantes em manter uma boa condição física. Provas dos efeitos da adoção da espiritualidade na melhora da saúde também começaram a surgir. Nos estudos sobre o tema, a prática aparece associada à redução da ansiedade, da depressão e à diminuição da dor, entre outras repercussões.

A partir de informações como essas, os cientistas resolveram identificar o que levava a esse impacto. Chegaram basicamente a duas razões. Uma é de natureza comportamental. Em geral, quem é otimista, tem esperança e cultiva alguma fé costuma ter hábitos mais saudáveis. Além disso, essas pessoas seguem melhor o tratamento. “Uma postura positiva leva a gestos positivos. Os pacientes se cuidam mais, alimentam-se bem, fazem direito a fisioterapia, mesmo que ela seja dolorosa”, explica a clínica geral carioca Cláudia Coutinho.



DIVERSÃO Pacientes da Rede Sarah praticam remo para melhorar a disposição

A outra explicação tem fundamento biológico. Está provado que a manutenção de um estado de espírito mais seguro e esperançoso desencadeia no organismo uma cadeia de reações que só trazem o bem. “Se o paciente é otimista, encara um problema de saúde como um desafio a ser vencido. Nesse caso, as alterações ocorridas no corpo poderão ser usadas a seu favor”, explica o pesquisador Ricardo Monezi, do Instituto de Medicina Comportamental da Universidade Federal de São Paulo. **O bom humor, por exemplo, é capaz de promover o aumento da produção de hormônios que fortalecem o sistema de defesa, fundamental quando o corpo precisa lutar contra inimigos.** Além disso, o riso provoca relaxamento de vários grupos musculares, melhora as funções cardíacas e respiratórias e aumenta a oxigenação dos tecidos.

É esse arcabouço de informações que permite hoje o uso, na prática, da espiritualidade, do otimismo, da esperança e do bom humor como recursos terapêuticos dentro da medicina. Nos Estados Unidos, por exemplo, pesquisadores da Universidade do Alabama preparam-se para começar a aplicar um tratamento batizado de “terapia da esperança”. O sistema consiste em ajudar os pacientes a construir e a manter a esperança diante da doença. “O primeiro passo é auxiliá-los a encontrar um objetivo importante que dê sentido a suas vidas. Depois, aumentar a motivação para alcançá-lo e orientá-los sobre os caminhos a serem seguidos”, explicou à ISTOÉ Jennifer

Cheavens, da Universidade de Ohio e participante do grupo que desenvolveu a novidade. Essa construção é feita com base em técnicas usadas na terapia cognitivo-comportamental, cujo objetivo é treinar o indivíduo a pensar e a agir de forma diferente para conseguir lidar de modo mais eficiente diante de condições adversas. O treinamento é feito com duas sessões semanais realizadas durante dois meses. A terapia será usada em portadores de deficiências visuais e nas pessoas responsáveis por seus cuidados. “Acreditamos que ela ajudará muito na redução da depressão e de outros problemas associados à perda da visão. Os pacientes ficarão mais motivados a lutar contra as dificuldades e a participar dos trabalhos de reabilitação”, explicou à ISTOÉ Laura Dreer, professora do departamento de oftalmologia da Universidade do Alabama, nos EUA.

No Brasil, a inclusão da ferramenta na prática médica está mudando a rotina dos hospitais. No Instituto de Ortopedia, no Rio de Janeiro, por exemplo, o trabalho médico é acompanhado pelo suporte psicológico, dedicado especialmente a fortalecer uma atitude mais positiva. O trabalho, claro, não é simples. Os pacientes costumam ser vítimas de traumas medulares ocorridos em situações como acidentes ou quedas. De uma hora para outra, têm a vida totalmente limitada. “Por isso, precisamos ajudá-los a enfrentar a nova situação. Eles têm de passar por uma reabilitação física e emocional”, explica a psicóloga Fátima Alves, responsável pelo grupo. E quem faz isso usando o otimismo e a esperança como armas sai ganhando. **“Mostramos principalmente aos mais descrentes que a postura positiva no enfrentamento da doença é um remédio”**, afirma Tito Rocha, coordenador da unidade hospitalar do instituto. Em breve, eles abrirão um grupo para incentivar o cultivo da espiritualidade pelos doentes.



ENSINO Santos dá cursos sobre espiritualidade a estudantes de medicina

Na Rede Sarah, os pacientes são estimulados a participar de atividades que melhorem o humor e a disposição. Entre eles, estão o remo, a dança e os jogos. “No processo de reabilitação, esses recursos são fundamentais”, afirma Lúcia Willadino Braga, presidente da Rede Sarah e considerada uma das melhores neurocientistas do País. “A doença deixa de ser o foco. Quando isso acontece, a recuperação é acelerada. O paciente fica menos tempo internado e retorna às suas atividades mais rapidamente”, afirma. Constatações semelhantes são obtidas no InCor, em São Paulo. Lá, quem está internado recebe suporte psicológico para não entrar em depressão – já considerada fator de risco para doenças cardíacas – e manter o otimismo. “É preciso dar força para o espírito para que o corpo se recupere”, afirma o cardiologista Carlos Pastore,

diretor de serviços médicos da instituição.

Talvez o símbolo mais emblemático do fim do preconceito da medicina ocidental contra questões relativas à emoções e espiritualidade seja o que está acontecendo na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), a mais tradicional do País. Em novembro, a instituição sediará um evento para mostrar aos profissionais de saúde a importância de recursos

como a espiritualidade e o bom humor na recuperação de pacientes. O curso será ministrado pelo geriatra Franklin dos Santos, professor de pós-graduação da disciplina de emergências médicas da universidade. No programa, há um bom espaço para ensinar os médicos e enfermeiros a usarem essas ferramentas. “Discutimos como isso deve ser aplicado na prática”, diz o médico, que tem dado palestras pelas escolas de medicina do País inteiro.

Nos Estados Unidos, também há um esforço para treinar os profissionais de saúde. Só para se ter uma idéia, o Instituto Nacional de Câncer americano criou uma espécie de guia para orientar médicos, enfermeiros e psicólogos sobre como usar a espiritualidade do paciente a seu favor. Todo esse interesse é o sinal mais patente de que a revolução vai durar. Por isso, ninguém deve se surpreender se quando chegar ao consultório médico for indagado sobre suas condições de saúde, obviamente, mas também sobre sua relação com a espiritualidade ou disposição de esperança. “Questões como essas devem começar a ser cada vez mais levantadas”, defende Brick Johnstone, professor de psicologia médica da Universidade Missouri-Columbia, nos EUA.

CADEIA POSITIVA

Saiba como a esperança, o bom humor, a espiritualidade e o otimismo interferem na saúde

PRIMEIRA REAÇÃO

A notícia do diagnóstico de uma doença é processada da mesma maneira em todos os indivíduos. O que vai determinar como o corpo reagirá será a intensidade e o significado que se dará a essas emoções

CASCATA DE HORMÔNIOS

A partir da avaliação, há o acionamento do sistema endócrino

→ A fabricação é equilibrada e tem efeito benéfico. Em vez de causar alterações cardiovasculares e fragilizar o sistema de defesa – como acontece se a resposta for de negatividade –, os hormônios funcionam como estímulo e energia para o paciente enfrentar o problema

COMANDOS CEREBRAIS

O impacto será processado pelo sistema límbico

- 1 O HIPOCAMPO** reconhece a existência de um problema
- 2 A AMÍGDALA** dá significado à informação. No otimista e bem-humorado, é registrada não como um problema, mas um desafio

→ O hipotálamo envia um sinal para a hipófise. A glândula produz substâncias que vão estimular a glândula adrenal

→ A estrutura fabricará hormônios ligados ao stress, como o **cortisol**, a adrenalina e a noradrenalina

→ Também há elevação do nível de outros hormônios vantajosos. Entre eles, as **beta-endorfinas**, que aliviam a depressão, e o hormônio de crescimento humano, que fortalece a imunidade

OUTRAS REPERCUSSÕES NO ORGANISMO

- Diminuição da dor
- Redução da ansiedade
- Maior atividade das células T e NK, importantes componentes do sistema de defesa
- Elevação da produção de anticorpos da classe dos IGAs, protetores das mucosas

Fonte: Dr. Ricardo Monezi, do Instituto de Medicina Comportamental da Unifesp

**A amizade contra a depressão**

Bernardete de Araújo, 53 anos

A engenheira paulista viu praticamente desaparecer a esperança de retomar sua vida normal quando estava no auge da depressão, há cinco anos. Tinha parado de trabalhar e vivia sem ânimo. Com a medicação correta e o apoio dos amigos da Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos reencontrou a força que precisava. "Retomei minha vida", conta.

**O remédio do bom humor**

Eliane Furtado, 49 anos

Desde que recebeu o diagnóstico de câncer no intestino, no ano passado, a consultora de marketing carioca decidiu que manter o bom humor seria sua grande arma. “Claro que em alguns momentos eu fiquei triste. Mas resolvi que não me deixaria abater e que continuaria a rir muito”, lembra ela, autora do livro *Câncer: sentença ou renovação?*

**Fé em família**

Michelle Silvério, 26 anos

A assistente administrativa ficou 77 dias internada na UTI, sendo 22 deles em coma profundo. Ela estava com infecção generalizada. Durante sua internação, a família se manteve confiante. “Eles mantiveram a fé e a esperança. Todos os dias se reuniam para orar. E quando saí do coma jamais duvidei da minha recuperação”, conta Michelle.

**Nos braços do otimismo**

Jésus Franco, 77 anos

A família do aposentado mineiro é bem unida. Quando ele descobriu que estava com uma infecção no intestino e teria de passar por uma cirurgia, recebeu o apoio de todos e foi embalado por uma corrente de otimismo. “Todos diziam que eu melhoraria. E torciam para isso”, diz ele, hoje em franca recuperação.