

ESPIRITUAL DO PROFISSIONAL DE SAÚDE IDADE

SBG
G Sociedade Brasileira de
Geriatría e Gerontologia

RIO DE JANEIRO

Anelise Fonseca
Lirian Rocha
Raphael Cruz
Sylvio Fadu

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Michele Lopes Fagundes Nascimento
Secretária Geral

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

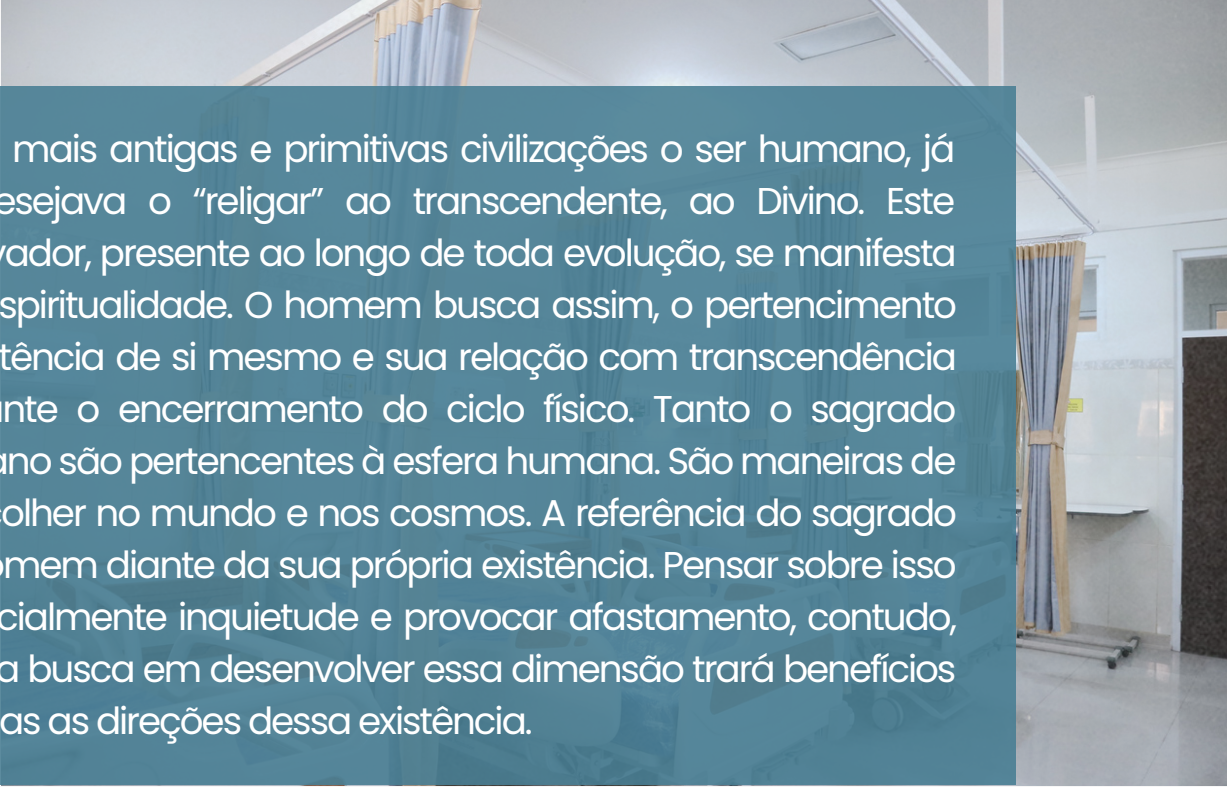
Elizabeth Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

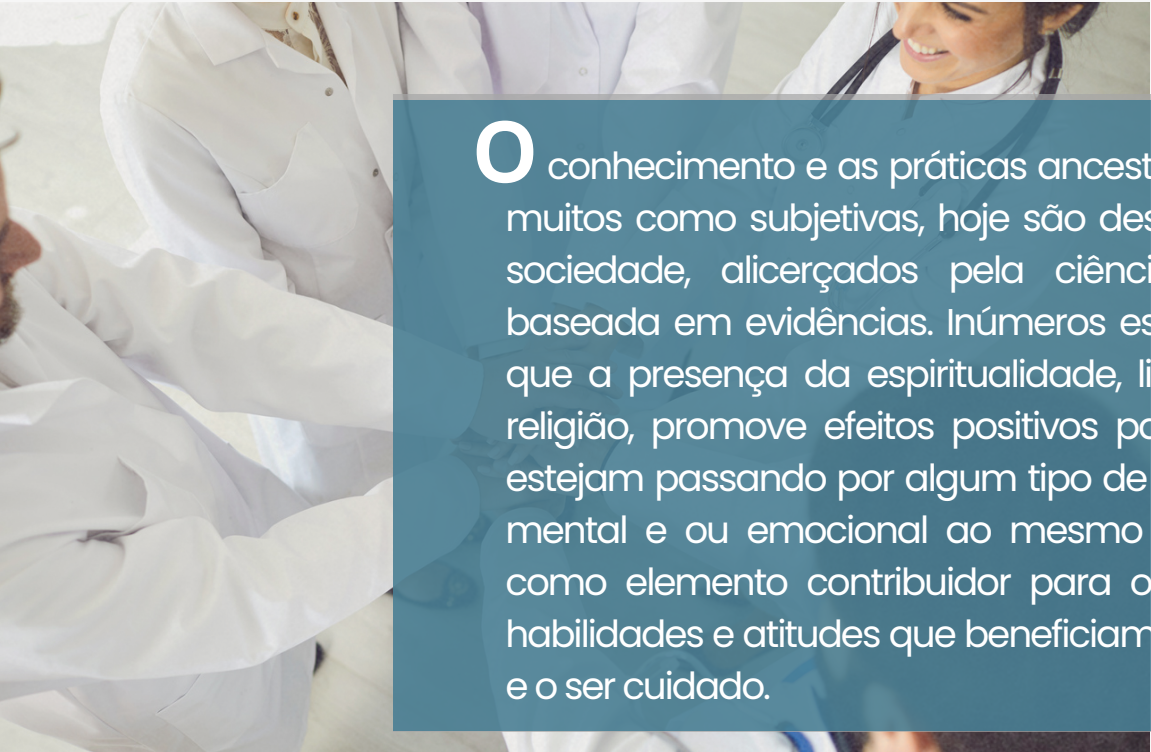
Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia

Conceituação



Dentre as mais antigas e primitivas civilizações o ser humano, já buscava e desejava o “religar” ao transcendente, ao Divino. Este princípio motivador, presente ao longo de toda evolução, se manifesta por meio da Espiritualidade. O homem busca assim, o pertencimento da vida, a existência de si mesmo e sua relação com transcendência humana perante o encerramento do ciclo físico. Tanto o sagrado quanto o profano são pertencentes à esfera humana. São maneiras de ser, viver e escolher no mundo e nos cosmos. A referência do sagrado posiciona o homem diante da sua própria existência. Pensar sobre isso pode gerar inicialmente inquietude e provocar afastamento, contudo, a insistência na busca em desenvolver essa dimensão trará benefícios diretos em todas as direções dessa existência.



O conhecimento e as práticas ancestrais, outrora vistos por muitos como subjetivos, hoje são descortinados perante a sociedade, alicerçados pela ciência e pela medicina baseada em evidências. Inúmeros estudos já comprovam que a presença da espiritualidade, ligada ou não a uma religião, promove efeitos positivos para os indivíduos que estejam passando por algum tipo de sofrimento, seja físico, mental e ou emocional ao mesmo tempo que funciona como elemento contribuidor para o desenvolvimento de habilidades e atitudes que beneficiam a relação profissional e o ser cuidado.



Não obstante ao desconhecimento sobre os mecanismos fisiológicos pelos quais a espiritualidade possa atuar na dimensão física, são muitas as evidências científicas que identificaram efeitos benéficos da espiritualidade como um recurso válido ao indivíduo. E para o profissional de saúde, ganha um valor a mais pois como ele cuida de alguém, importante que ele esteja bem com suas questões pessoais, existências, emocionais e assim proporcionar uma relação profícua de cuidado. A espiritualidade está atrelada ao desenvolvimento de emoções positivas e redução dos sentimentos negativos que potencializam os problemas já existentes. A Organização Mundial da Saúde (OMS), inclusive reconhece a espiritualidade em seu conceito de saúde há mais de 10 anos.

Espiritualidade é por definição, uma condição do ser humano. O adjetivo, espiritual, faz referência àquilo que pertence ou que é relativo ao espírito. Por outro lado, a noção de espírito está condicionada a dicotomia da relação entre o corpo e espírito. No campo filosófico, o conceito de espiritualidade entende-se pelo ponto de oposição existente entre a matéria e o espírito.



O conceito de espiritualidade, por essência, refere-se ao vínculo entre o ser humano e transcendência divina e pode ser observada por diferentes prismas:

- ✓ Crença e relacionamento com Deus / religiosidade;
- ✓ Busca de significado e sentido para existência da vida humana;
- ✓ Crença na existência da alma e vida após a morte;
- ✓ Acreditar em algo que transcenda ao corpo físico (matéria);
- ✓ Foco de reflexão dentro da bioética, filosofia, psicologia e antropologia
- ✓ Sentimento de conexão com algo, seu sagrado e expressado através das artes, dos encontros, dos valores inegociáveis da pessoa.

Desta forma, percebe-se que o exercício da Espiritualidade na prática clínica não necessariamente encontra-se atrelada a uma religião e ou instituição religiosa.

Mas que para ser desenvolvida, deve ser antes de mais nada, identificada a sua existência, refletida sobre sua importância, assumida como parte do indivíduo, estudada em suas diferentes vertentes e aprimorada dentro das possibilidades e da capacidade individual.

Não deve ser encarada como mais um elemento técnico, "hard skill" dos profissionais e sim habilidades e atitudes, "softskills", promovendo benefícios na relação com pacientes e aos familiares e, principalmente, com ele próprio.

Espiritualidade no profissional de saúde

Para o profissional da saúde, a espiritualidade é uma dimensão de extrema importância pois está diretamente relacionada ao autocuidado e ao imperativo ético de cuidar de alguém.

Além disso, ratificando, se relaciona diretamente à manutenção e ao fortalecimento da saúde física, mental e social do profissional da saúde, com estudos cada vez mais qualificados nas últimas 3 a 4 décadas, apontando a redução do estresse e da ansiedade, auxilia de forma positiva no tratamento da depressão e no uso de substâncias; contribui para redução do suicídio além, claro, de melhorar qualidade de vida e, por conseguinte, o aumento da expectativa de vida global.

Com um olhar cuidadoso com sua espiritualidade, o profissional adquire ferramentas que poderá utilizar em momentos de fadiga, burnout e nos momentos de crises das relações intra e interpessoais.

Diversos estudos na área têm demonstrado que o elemento Espiritualidade, em suas diferentes formas, é capaz de gerar estado de calma, maior discernimento e sentimentos mais positivos, o que favorece o dia a dia do trabalho, em especial para tomada de decisões.

Quando o profissional de saúde está atento e a desenvolve, contribui para reações e sentimentos mais saudáveis.



Refletir a espiritualidade na prática diária não é tarefa fácil em situações de tempo escasso, cobranças em excesso e até ausência da temática nos principais fóruns de atualização dos profissionais, mas podemos delinear caminhos para que todos possam motivar-se ao encontro do seu sagrado.

Dentre as práticas de desenvolvimento da espiritualidade, além das já conhecidas como ritos religiosos, as práticas contemplativas, incluindo as diferentes formas de meditação, formal e informal, restauradora e analítica, da compaixão e da gratidão.

Use dispositivos eletrônicos que ofereçam algo guiado. Todas cultivam a quietude da mente visando acalmar, refletir sobre as reações diante dos eventos de rotina, sobre os porquês; auxilia no autoconhecimento, na gestão emocional e pode provocar mudanças na forma com que interpretamos o mundo e nossos hábitos de vida. Essas práticas também podem se concentrar na geração de qualidade específica da mente despertando a bondade, a amorosidade, empatia, compaixão culminando em ações altruístas.

Como sugestões, a SBGG-RJ incentiva que você, profissional de saúde, abra o espaço para o seu Sagrado, o que realmente importa.

Que tal montar um cenário com esse objetivo, use símbolos, sons, luzes e cheiros aromatizados; contemple a natureza, separe um tempo para prestar atenção em você: no banho, nas atividades domésticas, ouça seus barulhos internos e procure silenciar; atentar as reações do corpo diante das emoções. Como meu corpo se apresenta na raiva, tristeza, medo e alegria? Cultivar esse espaço poderá ser revolucionário.

Não importa se ao entorno reúne o caos. Nesse espaço que você criou, tudo estará em ordem. Use-o para agradecer, firmar suas intenções e contemple, pense, reflita!! Aos poucos as convicções mudam, outras surgem e até consolidam. Nascemos com fé – uma força que você poderá nomear ou não – e permanecer com ela ao longo da vida é nutrir a esperança, é a certeza de nossos melhores propósitos e acreditar nas possibilidades que podem surgir com o passar dos dias.

Espiritualidade: Dicas de como o profissional pode desenvolver:

1 Aprimorar seus recursos internos

Os valores e crenças são características individuais, sofrem influências dos fatores sociais e culturais, propiciando ao homem conhecer seu sentido existencial e assim transcender, encontrando até sentido com o sofrimento.

A busca pela essência, por essa força que nos faz sentir plenos, que nos permite atingir um Estado de gozo e de paz é inerente ao Indivíduo. Desenvolver o autoconhecimento faz com que percebamos pontos de melhoria e assim habilidades como paciência, resiliência, perseverança, atitude empática, comunicação assertiva, compaixão e até o altruísmo surgirão em questão de tempo. Essas são exemplos de aprimoramento dos recursos internos que nos darão base para momentos de maior dificuldade e ao mesmo tempo, favorece nossas relações em todos os âmbitos da vida.



2 Cultivar práticas de equilíbrio emocional

Através da sensação de bem estar, encontramos maior significado e propósito de vida. Com o conhecimento de si próprio é permitido uma melhor percepção do corpo e o que ele expressa: isso pode ser sentido observando seu funcionamento e alinhando nossas reações emocionais com que o corpo está revelando. Por exemplo, sua respiração: o inspirar e o expirar do ar, fato tão natural, porém nem sempre percebida, mas pode ser mais rápida ou mais lenta de acordo nosso estado mental. Na raiva, poderá estar acelerada, com corpo enrijecido. Na alegria, o corpo relaxado. Perceber as reações da boca, dos olhos, dos pelos do braço, do estomago e até da frequência cardíaca e pressão arterial. Esse reconhecimento corporal permite um maior domínio das nossas reações, nos dando a oportunidade de reagir de forma diferente.

A busca da tranquilidade, paz e conseqüentemente ao equilíbrio emocional depende de algumas práticas de autocuidado já citadas, como as diferentes formas de relaxamento e meditação. Reconhecer o porquê das nossas reações nos ajuda a compreender melhor nossas atitudes e a partir daí, temos a chance de agir diferente, construir as relações e promover sentimentos mais coerentes como nossa forma de ver o mundo.



3 Ser feliz através da prática da gratidão

A busca do que nos oferece felicidade molda nossa forma de pensar e de agir sobre nossa saúde e nossas relações. A doença e a morte estão entre os fenômenos mais poderosos e misteriosos de nossa existência, o que faz com que procuremos questionar o significado da vida.

A espiritualidade facilita esta busca, pois permite sua experiência com o que para nós significa o Sagrado, aquilo que nos ampara, dá sossego, nos fortalece.

Desenvolver a gratidão envolve selecionar aquilo que de melhor que foi feito e recebido, porque sempre daremos o melhor dentro das condições que temos e sempre haverá algum ponto, mesmo no sofrimento para agradecer. Todos querem ser felizes e ninguém quer sofrer, mas quando essa felicidade é às custas do rancor, mágoa, arrependimentos, falta do perdão por exemplo, não conseguimos ultrapassar as barreiras dos sentimentos que são reconhecidos como negativos, provavelmente fica mais difícil encontrar a tal felicidade.



CONTATOS:



(21) 97640-8215



www.sbggrj.org.br



sbggrj@sbggrj.org.br



