

IMPACTO DA ESPIRITUALIDADE E MEDITAÇÃO NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19

AUTORES

COSTA, Amanda Selesque

Discente da Faculdade Ceres - FACERES

DA SILVA, João Pedro;

BRUNO, Marcelo Hueb Cecilio Naves;

CALIL, Vitor Azem Arantes;

DE SOUZA, Vitor Hugo;

Discentes do Curso de Medicina - UNILAGO

LÁZARO, Camila Aline

Docente do Curso de Medicina - UNILAGO

RESUMO

As implicações da religiosidade e meditação na saúde cardiovascular vêm sendo cientificamente avaliadas e documentadas em centenas de estudos, demonstrando sua relação com vários aspectos das saúdes física e mental. Foi avaliado a relação entre frequência de prática religiosa, níveis séricos de IL-6 e mortalidade em idosos com problemas cardiovasculares. A prática de atividades religiosas de, pelo menos, uma vez por semana foi determinada como significativo preditor de menor mortalidade em 12 anos de seguimento e da menor elevação dos níveis de IL-6. Dessa forma, por apresentar inúmeros benefícios, a espiritualidade passou a ser listada na nova diretriz brasileira de cardiologia sobre os fatores de risco cardiovasculares, junto com outros temas clássicos, como dislipidemia, tabagismo, hipertensão e obesidade. A espiritualidade pode contribuir para o prognóstico de pacientes acometidos pela COVID19. Diante do exposto, é viável um melhor conhecimento sobre crenças religiosas e espirituais visto que a equipe multidisciplinar pode se beneficiar dessa informação podendo elaborar projetos terapêuticos mais integrativos e que considere a crença do paciente no seu contexto biopsicossocial e espiritual.

PALAVRAS - CHAVE

Espiritualidade, meditação, coronavírus e COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: The implications of religiosity and meditation on cardiovascular health have been scientifically evaluated and documented in hundreds of studies, demonstrating their relationship with various aspects of physical and mental health. **Objectives:** The objective is to make a mini-review of the literature on the benefits of spirituality and meditation in patients infected with COVID-19, especially with regard to the prognosis and survival of patients affected by COVID-19 and increased longevity. **Methodology:** Scientific articles from Scielo, PubMed, LILACS and Med Line databases, published between 2006 and 2022 were used. In the search, the following keywords were used: spirituality, longevity and cardiovascular diseases and elderly. **Results:** In the pathophysiological aspect, interleukin 6 is the cytokine most strongly related to acute stress reactions, cardiovascular diseases, depression and Alzheimer's disease. In an American study carried out by Lutgendorf et al. (2004) evaluated the relationship between frequency of religious practice, serum IL-6 levels and mortality in 557 elderly people with cardiovascular problems. The practice of religious activities at least once a week was determined to be a significant predictor of lower mortality at 12 years of follow-up and lower elevation of IL-6 levels. Thus, due to its numerous benefits, spirituality started to be listed in the new Brazilian cardiology guideline on cardiovascular risk factors, along with other classic themes, such as dyslipidemia, smoking, hypertension and obesity. **Conclusion:** Spirituality can contribute to the prognosis of patients affected by COVID19. In view of the above, better knowledge about religious and spiritual beliefs is feasible, since the multidisciplinary team can benefit from this information, being able to develop more integrative therapeutic projects that consider the patient's belief in their biopsychosocial and spiritual context.

1. INTRODUÇÃO

O mundo enfrenta a pandemia da doença de coronavírus, causada pelo SARS-CoV2 (COVID-19) que surgiu em Wuhan, na China, quando em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde decretou a pandemia pela doença. Esta é a maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta em décadas (QIN et al., 2020). Pesquisas demonstram que o estresse mental pode agir como agravador da doença física, como também pode gerar um pior desfecho para esta. Este achado demonstra a importância de se estudar acerca de temas relacionados a saúde mental e seu impacto na saúde física do indivíduo. Sabe-se que durante a infecção por SARS-CoV2, há uma resposta prolongada do hospedeiro que culmina em um estado hiper inflamatório, sendo essa a principal via para a doença e mortalidade por COVID-19. A disseminação do vírus pelo corpo leva à ativação generalizada e intensiva das defesas inflamatórias que, embora seja originalmente destinada a combater o vírus, resulta em dano tecidual generalizado ao hospedeiro, à síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA). Em última análise, pode produzir gravidade extrema (aspiração pulmonar, choque séptico) e potencialmente a morte (SOCESP, 2021; TEIXEIRA, 2020; WU et al., 2020). Dito isto, a ansiedade, depressão e sintomas psíquicos tem se agravado cada vez mais na população podendo ser um fator contribuinte para a piora do quadro da Covid-19. Sabe-se ainda que, a população mais fortemente afetada por esta doença, tanto em mortalidade, quanto morbidade, são os idosos, que se incluem dentro dos grupos de risco para piores desfechos. As implicações da religiosidade na saúde cardiovascular vêm sendo cientificamente avaliadas e documentadas em centenas de estudos, demonstrando sua relação com vários aspectos das saúdes física e mental (MAHASE, 2020; WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020). A disposição em perdoar, gratidão, evitar rancor e ressentimento, têm múltiplos efeitos benéficos para o coração e é um grande aliado para estabilizar aspectos emocionais, cognitivos, fisiológicos, psicológicos e espirituais no momento de doença. Os cardiologistas recomendam em sua Diretriz de

Prevenção Cardiovascular, tópicos relacionados à Espiritualidade, documento que reúne os estudos mais recentes sobre o tema, a importância da Espiritualidade para adesão ao tratamento, enfrentamento de situações desfavoráveis do cotidiano, mesmo para eliminar ou atenuar os fatores de risco para o coração, como tabagismo, o excesso álcool e peso, a falta de controle da pressão arterial, colesterol e diabetes, apenas para citar alguns exemplos. A Diretriz que relacionou os benefícios para o coração da espiritualidade, tanto na prevenção primária, ou seja, nas pessoas que ainda não têm doença cardiovascular, quanto na prevenção secundária, naqueles indivíduos cardiopatas, agora podem ser aplicados no enfrentamento do Covid-19 (GILLAM, 2013; MA; ZHANG; CUI, 2019).

O objetivo deste trabalho foi realizar um mini-review sobre os benefícios da espiritualidade e meditação em pacientes infectados pelo COVID-19.

2. MATERIAS E MÉTODOS

Utilizou-se artigos científicos provenientes das bases de dados Scielo, PubMed, LILACS e Med Line, publicados no período de 2006 a 2022. Na busca, foram usadas seguintes palavras-chave: espiritualidade, meditação, coronavírus, covid-19, longevidade e doenças cardiovasculares e idoso.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pandemias costumam acarretar mortes em massa em um curto espaço de tempo, o que traz implicações psicológicas diversas (WU et al., 2020). Outra preocupação do impacto que a restrição/isolamento social pode ocasionar é aumentar o sentimento de solidão. Sobre esse ponto, estudos apontam que existem diferentes impactos do isolamento social e solidão na saúde e que, além de maior chance de depressão, existe um maior comprometimento cardiovascular e aumento da mortalidade por todas as causas (SOCESP, 2021; TEIXEIRA, 2020). Nos idosos, essas repercussões já existiam antes mesmo da pandemia e são particularmente problemáticas, já que são um público que tem seus recursos econômicos e sociais rebaixados pela interrupção da atividade profissional, de limitações funcionais, da morte de parentes e cônjuges, mudanças na estrutura familiar e mobilidade (GLĂVEANU, 2014). Além disso, percebe-se que a severa situação vivenciada pela pandemia da COVID-19 pode ser um agravante para as condições de saúde mental dos profissionais de saúde que estão lidando com a doença. Estudo aponta que a situação vivenciada no trabalho de tratamento da doença propiciou o aparecimento de problemas de saúde mental, como estresse, ansiedade, sintomas depressivos, insônia, negação, raiva e medo. Segundo seus autores, esses problemas tornam-se complexos, pois afetam a atenção, o entendimento e a capacidade de tomada de decisões dos trabalhadores, o que pode dificultar a luta contra a COVID-19, além de ter um efeito duradouro no bem-estar geral (MELO et al., 2015; KANG et al., 2020). Entre os efeitos que podem ser assinalados – já descritos ou ainda por emergir –, destacamos: (a) repercussões emocionais em função das restrições sociais tanto como medida de saúde pública para o retardamento do contágio comunitário e do isolamento ou quarentena, no caso de pessoas infectadas ou que tiveram algum nível de exposição ao vírus; (b) mudanças sociais, culturais e familiares em função da morte e do adoecimento de pessoas próximas, deflagrando a necessidade de reestruturação de posicionamentos, de desempenho de papéis e de funções, por exemplo, no núcleo familiar; (c) construção de um sentimento coletivo de pertencimento e de responsabilidade com o humano, tornando premente a emergência da empatia como forma de aproximar pessoas que têm passado por situações semelhantes e evocando a consolidação de redes de apoio social que

ultrapassem estruturas familiares ou próximas em termos contextuais e ambientais; (d) necessidade de adaptação nos mais diversos cenários da vida, como em relação às escolas, universidades e equipamentos de saúde (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011; NAKANO; WECHSLER, 2018). Para evitar o agravamento dessas situações faz-se importante o incentivo redobrado de estratégias de prevenção e minimização desses acometimentos. Em uma recente revisão da literatura sobre os impactos psicológicos do isolamento social em participantes de dez países que foram submetidos ao isolamento por terem sido expostos ao Ebola, Influenza H1N1, Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS, Síndrome Respiratória Aguda Grave) e Middle East Respiratory Syndrome (MERS, Síndrome Respiratória do Oriente Médio), dentre outros vírus de epidemias/pandemias anteriores, foram identificados alguns fatores preditivos de sofrimento psicológico (BROOKS et al., 2020). Pode-se afirmar que, até a década de 1990, o diálogo entre espiritualidade e saúde encontravam desarmonia e distanciamentos (KABAT-ZINN; LIPWORTH; BURNEY, 1985; CHOI, 2019). A espiritualidade dimensiona e redimensiona o sentido da vida com um dinamismo interno (LAZAR et al., 2005; SILVA et al., 2016). Com as pesquisas, novas evidências científicas e resultados tangíveis para o cuidado, as aproximações da espiritualidade se tornaram objeto para reconhecimentos (WILDER; SMITH, 2020). Apesar de consideradas prioridades nos cuidados paliativos as necessidades espirituais nem sempre podem ser atendidas no contexto da pandemia, também em função das restrições para interações face a face (BOFF, 1999; TANG; HÖLZES; POSNER, 2015). A espiritualidade integra várias dimensões do cuidado em saúde. Para tanto, ela deve ser trabalhada visando a promoção do bem-estar da pessoa e família em ambientes assistenciais e comunitários, uma vez que, apresenta-se com um dos principais recursos dos profissionais e sociedade para compreender os sofrimentos e fortalecer a humanidade para novos desafios do século (MEHTA et al., 2020). Estudos de pessoas que meditaram a longo prazo mostram mudanças em áreas do cérebro preocupadas com estresse e ansiedade (AFONSO et al., 2020). O uso de técnicas de mindfulness vem mostrando benefícios, pois é capaz de influenciar de forma positiva a saúde mental, se for praticada de forma adequada e contínua. Em contrapartida, indivíduos com baixa disposição de atenção plena são mais vulneráveis em apresentar pensamentos e ações experimentais irresistíveis, mas de cunho indesejado (BOWER; IRWIN, 2016; FU; BEHAN, 2020; CHENG; WU, 2020; CONSTANTINI et al., 2020). O treinamento de mindfulness consegue alterar a atividade cerebral relacionada às emoções e melhorar o desenvolvimento da saúde mental. Além da ativação do córtex cingulado anterior, foi analisado, por meio de uma meta-análise, áreas importantes do cérebro que são responsáveis por processos cognitivos e emocionais relevantes para a intervenção com atenção plena: os gânglios da base, os quais são capazes de inibir pensamentos irrelevantes, o córtex entorrinal que atua no controle do estado mental e o córtex pré-frontal medial que contribui para o senso aprimorado de autoconsciência emocional. Assim, essas regiões são importantes para a experiência da meditação e fundamentais para os exercícios de mindfulness (DAVISON; JHANGRI, 2020). Em um estudo realizado por um grupo de professoras submetidas à prática de meditação orientada à atenção plena (MOM) durante um período antes da pandemia e após a instalação do isolamento social decorrente da COVID-19. As práticas tiveram duração de 8 semanas e foram realizadas virtualmente, facilitando o acesso dos participantes à execução adequada da técnica. Os indivíduos avaliados apresentaram melhora no escore de estresse emocional, além da redução dos sintomas de ansiedade que ou surgiram ou foram intensificados pelo contexto de confinamento da pandemia. Todavia, o estudo concluiu que para maior eficácia da MOM, a prática do método deve ser contínua, conclusão essa que se mostra concordante com outro estudo, o qual afirmou que os efeitos desempenhados pela técnica de atenção plena na saúde mental dos indivíduos são habilidades adquiridas com a prática frequente. Ademais, no primeiro estudo supracitado, a resiliência foi destacada como um sentimento bastante importante, tendo em vista a influência positiva que o sentimento exerce

no desenvolvimento da atenção plena e do bem-estar psicológico (SOCESP, 2021; TAVARES, 2013; TEIXIERA, 2020; YUAN, 2020). Outros estudos mostraram que terapias baseadas em evidências, também mostram alterações cerebrais semelhantes às da prática tradicional de meditação (GOTINK et al., 2016). Dois estudos recentes demonstram a importância da meditação no contexto da sintomatologia depressiva. Em uma meta-análise de 25 ensaios clínicos randomizados sobre intervenções baseadas em mindfulness, os autores verificaram efeitos moderados para a prevenção de sintomas depressivos em universitários (MA; ZHANG; CUI, 2019). Além de reduzir os sintomas psicopatológicos, a meditação parece produzir efeitos importantes no bem-estar das pessoas porque contribui para que o praticante mude e controle a autopercepção do mundo e eventos ao seu redor, ao invés de tentar mudar o mundo e as experiências em si (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011). Em uma revisão de 26 estudos controlados randomizados a cerca de terapias que relacionam o binômio mente-corpo com o controle da biologia inflamatória, mostrou-se efeitos mistos da terapia mente-corpo em marcadores inflamatórios como PCR e IL-6, achados mais consistentes foram observados para marcadores genômicos, com ensaios mostrando diminuição da expressão de genes relacionados à inflamação e sinalização reduzida através do fator de transcrição pró-inflamatório NF-KB (BOWER; IRWIN, 2015). Para Bower e Irwin (2015), os resultados ainda são controversos sendo que em dois ensaios conduzidos com pacientes em remissão do câncer de mama não fora encontrada alteração de PCR após intervenção com 12 semanas de yoga no primeiro, já no segundo fora usada a intervenção com 6 semanas de mindfulness para pacientes jovens curados do câncer de mama, o que denota que são necessários mais estudos para obter respostas a cerca de controvérsias. Frente às situações inesperadas e adversas, como o aparecimento de uma pandemia, surge a busca de soluções e alternativas ainda não testadas. A criatividade, nessas situações, torna-se essencial para vencer os momentos de crise, tornando-se uma força de saúde mental (GILLAM, 2013; GLAVEANU, 2014; OLIVEIRA; NAKANO; WECHSLER, 2016). A espiritualidade cura o ser humano e é profundamente sã, visto que a pessoa idosa que se encontra doente quer mais do que cuidados para as suas necessidades básicas, como alimentação, segurança e conforto. Ela quer a leitura de textos religiosos, o falar da fé e da esperança, rezar e meditar, a oração, a escuta sensível, o olhar compreensivo, o toque de uma mão suave e a amorosidade, uma vez que é sabido que a pessoa idosa doente não apenas sofre fisicamente, mas mental e espiritualmente (ZENEVICZ, 2009). Desse modo, cuidar do espírito significa cuidar dos valores que dão rumo à vida e das significações que geram esperança (BOFF, 1999; LIU et al., 2020; MATIZ et al., 2020; Wielgus et al., 2020).

4. CONCLUSÕES

A espiritualidade pode contribuir para o prognóstico de pacientes acometidos pela COVID19. As técnicas de mindfulness durante a pandemia mostraram-se eficazes tanto para os profissionais de saúde quanto para a população em geral na geração do bem-estar, redução do sofrimento psicológico e na melhora da função imunológica, além de reduzir o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos pós-traumáticos e prevenir o aparecimento de transtornos mentais crônicos. A prática da espiritualidade fora muito subjugada no século passado e muitas vezes analisada sob um ponto de vista cético, porém como já comprovado por diversos artigos analisados ao longo desta revisão de literatura, a prática da meditação e da espiritualidade é capaz de alterar áreas cerebrais relacionadas ao estresse e a ansiedade, alterar níveis de citocinas inflamatórias como a IL-6 e agir como um significativo preditor de menor mortalidade, sendo assim deve receber cada vez mais ênfase na assistência à saúde, na medida em que é comumente percebida como uma forma de atribuir sentido à vida, de ter esperança e estar em paz em meio a acontecimentos graves (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011; MELO

et al., 2015; NAKANO; WECHSLER, 2018; KANG et al., 2020). Portanto, o conhecimento sobre crenças espirituais pela equipe multidisciplinar permite elaborar projetos terapêuticos mais integrativos e de baixo custo, que considerem a crença do paciente no seu contexto biopsicossocial afim de visar seu bem-estar (MELO et al., 2015). Diante do exposto, é viável um melhor conhecimento sobre crenças religiosas e espirituais visto que a equipe multidisciplinar pode se beneficiar dessa informação podendo elaborar projetos terapêuticos mais integrativos e que considere a crença do paciente no seu contexto biopsicossocial e espiritual.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEHAN, Caragh. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. **Irish journal of psychological medicine**, v. 37, n. 4, p. 256-258, 2020.

BOFF, Leonardo. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. 4 ed. **Petrópolis: Vozes**, 1999.

BOWER, Julianne E.; IRWIN, Michael R. Mind–body therapies and control of inflammatory biology: A descriptive review. **Brain, behavior, and immunity**, v. 51, p. 1-11, 2016.

CHOI, Jounghwa. Taylor, S.(2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publishing. **Asian Communication Research**, v. 17, n. 2, p. 98-103, 2020.

COSTANTINI, Massimo et al. Response and role of palliative care during the COVID-19 pandemic: a national telephone survey of hospices in Italy. **Palliative medicine**, v. 34, n. 7, p. 889-895, 2020.

DAVISON, Sara N.; JHANGRI, Gian S. Existential and supportive care needs among patients with chronic kidney disease. **Journal of pain and symptom management**, v. 40, n. 6, p. 838-843, 2010.

FU, Yajing; CHENG, Yuanxiong; WU, Yuntao. Understanding SARS-CoV-2-mediated inflammatory responses: from mechanisms to potential therapeutic tools. **Virologica Sinica**, v. 35, n. 3, p. 266-271, 2020.

GILLAM, Tony. Creativity and mental health care. **Mental health practice**, v. 16, n. 9, 2013.

GLĂVEANU, Vlad Petre (Ed.). **The Palgrave handbook of creativity and culture research**. Springer, 2014.

GOTINK, Renske A. et al. 8-week mindfulness based stress reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice—a systematic review. **Brain and cognition**, v. 108, p. 32-41, 2016.

KABAT-ZINN, Jon; LIPWORTH, Leslie; BURNEY, Robert. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. **Journal of behavioral medicine**, v. 8, n. 2, p. 163-190, 1985.

KANG, Lijun et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. **Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 3, p. e14. 2020.

LAZAR, Sara W. et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. **Neuroreport**, v. 16, n. 17, p. 1893, 2005.

LIU, Y. et al. The use of online MBSR audio in medical staff during the COVID-19 in China. **Eur Rev Med Pharmacol Sci**, v. 24, n. 20, p. 10874-10878, 2020.

MA, Liang; ZHANG, Yingnan; CUI, Zeshi. Mindfulness-based interventions for prevention of depressive symptoms in university students: a meta-analytic review. **Mindfulness**, v. 10, n. 11, p. 2209-2224, 2019.

MATIZ, Alessio et al. Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6450, 2020.

MEHTA, Puja et al. COVID-19: consider cytokine storm syndromes and immunosuppression. **The lancet**, v. 395, n. 10229, p. 1033-1034, 2020.

MELO, Cynthia de Freitas et al. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 447-464, 2015.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 2, 2011.

NAKANO, Tatiana de Cassia; WECHSLER, Solange Muglia. Creativity and innovation: Skills for the 21 st Century. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 35, p. 237-246, 2018.

QIN, Chuan et al. Dysregulation of immune response in patients with COVID-19 in Wuhan, China; Clinical Infectious Diseases; Oxford Academic. **Clinical Infectious Diseases**, v. 71, n. 15, p. 762-68, 2020.

SILVA, Cristiane de Fátima et al. Espiritualidade e religiosidade em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. **Rev. Bioét., Brasília**, v. 24, n. 2, p. 332-343, Aug. 2016

SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA DO ESTADO DE SÃO PAULO – SOCESP. **Coronavírus e espiritualidade**, socesp.org.br, 2021. Disponível em <https://socesp.org.br/publico/qualidade-de-vida/psicologia/coronavirus-e-espiritualidade/>. Acesso em: 02 fev. 2022.

TANG, Yi-Yuan; HÖLZEL, Britta K.; POSNER, Michael I. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 16, n. 4, p. 213-225, 2015.

TAVARES, Cássia Quelho. Espiritualidade e bioética: prevenção da “violência” em instituições de saúde. **Revista Pistis & Praxis: Teologia e Pastoral**, v. 5, n. 1, p. 39-57, 2013.

TEIXEIRA F. **Karl Rahner e as Religiões**. 1978. Disponível em: <http://www.iserassessoria.org.br/novo/arqsupload/87.DOC>. Acesso em: 20 jan. 2020.

WIELGUS, Benita et al. Examining the associations between psychological flexibility, mindfulness, psychosomatic functioning, and anxiety during the COVID-19 pandemic: A path analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 23, p. 8764, 2020.

WILDER-SMITH, Annelies; FREEDMAN, David O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. **Journal of travel medicine**, v. 27, n. 2, p. 1-4, 2020.

WU, Fan et al. A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. **Nature**, v. 579, n. 7798, p. 265-269, 2020.

YUAN, Yue. Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. **Personality and individual differences**, v. 172, p. 110560, 2021.