



## Research

### Espiritualidade, Depressão, Modelo Change & Grow

A espiritualidade não se traduz apenas nas pessoas que vão à igreja, não é sinónimo de religião e não tem o mesmo significado para todos.

Pode referir-se a algo fora do realismo da ciência e do mundo intelectual, alguns mistérios da vida, tais como, a fé, o amor, a verdade, a confiança e a compaixão. O conceito de espiritualidade é mais amplo que o de religiosidade.

Importa referir que a espiritualidade, é um processo pessoal, subjetiva e experiencial.

#### O Ser Espiritual

A espiritualidade constrói-se nos contextos socioculturais e históricos. A relação entre a religiosidade, e a saúde é fortemente influenciada pelos primórdios da história. O espírito e os males do corpo só poderiam ser tratados por quem tinha poderes religiosos, como os sacerdotes e xamãs (Pinto & Ribeiro, 2007).



Por este motivo, e com o evoluir da ciência, esta dimensão deixou de ser contemplada no tratamento de doenças. No entanto, a dimensão espiritual parece ser pertinente no significado que o indivíduo dá à sua doença e ao seu sofrimento, principalmente em doenças crónicas e prolongadas.

#### Espiritualidade e Depressão

A maioria das pessoas leva muito tempo até se desenvolver a real espiritualidade, principalmente pessoas com diagnóstico de depressão crónica que desacreditaram no mundo que as rodeia (Mooney, Eisenberg & Eisenberg, 1994).

A dimensão da espiritualidade permite que as pessoas se adaptem a uma situação adversa, mantenha a esperança e conseqüentemente influencie o seu bem-estar psicológico e interpessoal (Laubmeier, Zakowski & Bair, 2004).

### A Organização Mundial de Saúde defende que...

O bem-estar espiritual é uma dimensão do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais.

(World Health Organization, 1998)

### Reflexão:

*Em todas as lágrimas há Esperança...*

*Simone de Beauvoir*

*A Esperança é sempre uma dúvida, a Fé é uma convicção e o Amor, uma certeza...*

*Félix Tuyama*

Acreditar e Esperança são palavras perdidas no quadro clínico de Depressão.

Ao longo da vida, e face às mudanças no estado de saúde, a espiritualidade pode ser um recurso de esperança, assim, a resposta à questão da essência humana e do sentido da vida, não consegue ser dada pela ciência e tecnologia. A verdade é uma questão que reflete a inquietude humana e a incessante procura de significados para explicar tudo o que nos rodeia (Pinto & Ribeiro, 2007).

Os riscos de viver no momento temporal passado, tão característico do quadro de depressão, é o negligenciar todos os acontecimentos do «aqui e agora», expressão fundamental para desenvolver o Ser Espiritual

No quadro clínico de Depressão, a velocidade e intensidade de pensamentos destrutivos e catastróficos não permitem alcançar a paz interior que tantos ambicionam, com tanto esforço, que se traduz em mais stress e angústia.

Neste sentido, do ponto de vista terapêutico, é promovido o sentimento de esperança e fé, o processo de autoconhecimento, a reestruturação cognitiva dos diálogos interiores negativos, a descoberta de diálogos interiores alternativos e positivos e a identificação das situações de ameaça (Pinto & Pais Ribeiro, 2007).



O Modelo Change & Grow®, preconiza o desenvolvimento e reconstrução do ser tridimensional- Físico, Mental e Espiritual- só assim será possível almejar a Paz Interior!

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

## Referências

Laubmeier, K.K.; Zakowski, S.G; Bair, J.P. (2004). The role of spirituality in the psychological adjustment to cancer: a test of the transactional model of stress e coping. *Int J Behav Med.* 11(1):48-55.

Mooney, Al J.; Eisenberg, A. & Eisenberg. H. (1994). *The recovery book. A life-saving guide for recovering alcoholics, addicts and their families.* London: Robinson Family Health

Pinto, C.; Pais Ribeiro, J. (2007). Construção de Uma Escala de Avaliação da Espiritualidade em Contextos de Saúde. *ArquiMed.*

World Health Organization. - *WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB).* Report on WHO consultation, Division of Mental Health and Prevention of substance abuse. Geneve, 1998.



**Fevereiro 2014**

Autores: Eduardo Ramadas da Silva ;  
Sara Gordo (ISLA)

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:  
[research@villaramadas.com](mailto:research@villaramadas.com)