

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE: DUAS ESFERAS CONVERGENTES



<https://doi.org/10.22533/at.ed.305112521019>

Data de aceite: 11/02/2025

Alessandra Soares de Souza Santos

Fisioterapeuta com especialidade em Terapia Intensiva e Cardiorespiratória. Membro do Núcleo de Pesquisa Qualitees (Núcleo de Pesquisa Qualitativa em Emoções e Espiritualidade na Saúde) da Universidade Federal Fluminense

Eliane Ramos Pereira

Professora Titular da Universidade Federal Fluminense - EEAAC/UFF. Pós-Doutora pela UERJ. Doutora em Enfermagem (UFRJ). Professora de Doutorado e Mestrado do Programa de Pós-Graduação Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde PACCS (UFF). Líder do Núcleo de Estudos Qualitativos Transacionais em Emoções e Espiritualidade na Saúde/ QUALITEES (CNPq). Vice-Líder do Núcleo de Pesquisa em Filosofia, Saúde e Educação Humanizada/ FSEH (CNPq). Integra a Red Iberoamericana de Investigación en Educacion en Enfermería (RIIEE). Vice-coordenadora e Docente do Curso de Especialização em Psicossomática e Cuidados Transdisciplinares com o Corpo. Integra a Rede HumanizaSUS do Ministério da Saúde. Na Graduação, leciona e coordena as Disciplinas: Espiritualidade no campo da saúde; Primeiros Socorros em Situações de Emergência, do curso de Graduação em Educação Física.

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva

Professora Titular da UFF. Fenomenóloga. Pós-Doutora em Filosofia (UERJ/IFCH); doutora em Psicologia Social (UERJ/IFCH), doutora em Filosofia e doutora em enfermagem (UFRJ/EEAN). Mestre em Filosofia (UERJ/IFCH), mestre em enfermagem (UFRJ/EEAN); especialista em Filosofia Moderna e Contemporânea (UERJ/IFCH). Professora Distinguida estrangeira do Programa en Ciencias de Enfermería de la Escuela de Posgrado da Universidade Nacional de Trujillo/Perú (UNT). Professora Honorária da Universidade Nacional de Tumbes/Perú. Conferenciata internacional.

ESPIRITUALIDADE E CIÊNCIA: UMA RELAÇÃO EM ASCENSÃO

Durante muito tempo, espiritualidade e ciência foram percebidas como domínios irreconciliáveis. A ciência buscava decifrar os mecanismos do universo por meio de observação, experimentação e raciocínio lógico, enquanto a espiritualidade focava no significado existencial e na conexão com o transcendente. Entretanto, na contemporaneidade, essas esferas começaram a dialogar de maneira mais profunda e colaborativa, revelando que ambas possuem papéis complementares na compreensão da condição humana.

A busca por um equilíbrio entre esses campos não apenas enriqueceu o estudo da saúde e do bem-estar, mas também ofereceu novas ferramentas para lidar com questões como estresse, resiliência emocional e qualidade de vida. Essa convergência entre espiritualidade e ciência, antes impensável, inaugura uma era em que aspectos subjetivos da existência podem ser analisados à luz de métodos empíricos, sem perder sua profundidade e significado.

Num interessante artigo intitulado “conciliando ciência e religião”, Marcelo Gleiser, cientista professor de física que trabalha nos EUA (Dartmouth College, Hanover), bastante conhecido no Brasil, afirma “[...] acho extremamente ingênuo imaginar ser possível um mundo sem religião. Ingênuo e desnecessário. A função da ciência não é tirar Deus das pessoas. É oferecer uma descrição do mundo natural cada vez mais completa, baseada em experimentos e observações que podem ser repetidos ou ao menos constatados por vários grupos. Com isso, a ciência contribui para aliviar o sofrimento humano, seja ele material ou de caráter metafísico.” (Gleiser, 2006, p. 9).

O conceito de espiritualidade no mundo contemporâneo

O termo “espiritualidade” é multifacetado e transcende qualquer definição única. Sua amplitude abarca aspectos como a conexão com algo maior que o próprio eu, a busca por propósito, o cultivo de valores como compaixão e gratidão, e a vivência de experiências que transcendam o cotidiano. Essa subjetividade torna o conceito universal, mas também desafiador para a ciência, que trabalha com parâmetros objetivos.

Hoje, o conceito de espiritualidade não está restrito às práticas religiosas. Muitos indivíduos se consideram espirituais, mas não religiosos, indicando que a espiritualidade pode ser vivida de maneiras mais personalizadas e desvinculadas de instituições organizadas. Em culturas ocidentais, a espiritualidade pode estar relacionada à transcendência e à busca por Deus, enquanto em culturas orientais ela é frequentemente associada ao equilíbrio interno e à harmonia com o universo.

Pesquisadores contemporâneos reconhecem essa diversidade e trabalham para incluir dimensões culturais no estudo da espiritualidade. Estudos transculturais mostram que, apesar das diferenças na forma como ela é vivida, há elementos comuns como a busca por significado, a conexão com o outro e a necessidade de lidar com a vulnerabilidade humana. Esses elementos universais são a base para sua investigação científica.

No livro “Em busca de sentido”, Viktor Frankl, um psicólogo no campo de concentração e psiquiatra austríaco, afirma “ao declarar que o ser humano é uma criatura responsável e precisa realizar o sentido potencial de sua vida, quero salientar que o verdadeiro sentido da vida deve ser descoberto no mundo, e não dentro da pessoa humana ou de sua psique, como se fosse um sistema fechado. Chamei essa característica constitutiva de “a autotranscendência da existência humana.” Ela denota o fato de que o ser humano sempre aponta e se dirige para algo ou alguém diferente de si mesmo - seja um sentido a realizar ou outro ser humano a encontrar. Quanto mais a pessoa esquecer de si mesma - dedicando-se a servir uma causa ou a amar outra pessoa - mais humana será e mais se realizará.” (Frankl, Viktor Emil, 2016, p. 135).

A ciência encontra a espiritualidade

A relação entre espiritualidade e ciência ganhou força nas últimas décadas com o avanço de tecnologias capazes de estudar os efeitos de práticas espirituais no cérebro e no corpo. A neurociência, por exemplo, contribuiu significativamente para esse diálogo. Através de tecnologias como a ressonância magnética funcional, pesquisadores observaram que práticas espirituais, como a meditação, afetam regiões cerebrais como o córtex pré-frontal, responsável pelo autocontrole e pela empatia, e o sistema límbico, associado às emoções.

Uma das descobertas mais fascinantes foi a identificação de padrões de ondas cerebrais específicos em estados meditativos profundos, como as ondas gama, que estão relacionadas a estados de intensa concentração e bem-estar. Estudos mostram que esses estados não apenas promovem relaxamento, mas também fortalecem a plasticidade cerebral, ou seja, a capacidade do cérebro de se adaptar e aprender.

Além disso, a biologia oferece evidências sobre os efeitos da espiritualidade na saúde física. Um estudo conduzido na Universidade de Wisconsin revelou que a prática regular de mindfulness reduz os níveis de marcadores inflamatórios no organismo, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. (RJ Davidson, J Kabat-Zinn, J Schumacher... - Psychosomatic ...,

2003 - journals.lww.com). A espiritualidade, portanto, não é apenas um conceito abstrato, mas um fenômeno que exerce efeitos mensuráveis no corpo humano.

O papel da espiritualidade na superação do sofrimento

A espiritualidade se torna especialmente relevante em momentos de crise, como ao enfrentar diagnósticos difíceis, perdas emocionais ou eventos traumáticos. A relação entre espiritualidade e resiliência emocional é amplamente documentada. Em situações de grande adversidade, a espiritualidade pode oferecer significado e conforto, ajudando o indivíduo a interpretar sua experiência como parte de algo maior.

Um exemplo marcante é o uso de práticas espirituais no tratamento de doenças graves. Estudos realizados em centros de cuidados paliativos indicam que pacientes com altos níveis de espiritualidade enfrentam melhor a dor e a ansiedade associadas às condições terminais. Um estudo conduzido pela Universidade Johns Hopkins mostrou que práticas como a oração e a reflexão sobre propósito de vida estavam associadas a menores níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e maior aceitação do estado de saúde. No entanto, essa relação entre a Saúde e Espiritualidade não é algo novo no campo científico, Sir William Osler, professor de Medicina da Universidade Johns Hopkins em seu artigo “A fé cura” (The faith that heals), publicado no British Medical Journal, é um grande exemplo.

Além disso, a espiritualidade atua como um catalisador de esperança. Muitos pacientes relatam que crenças espirituais ajudam a redefinir suas prioridades, fortalecendo laços familiares e proporcionando maior paz interior. A literatura científica reforça que essa capacidade de encontrar significado no sofrimento está diretamente associada a melhores desfechos emocionais e físicos. Simultaneamente, encontramos em um dos livros da Bíblia a seguinte citação: “Todas as coisas contribuem para o bem daqueles que amam à Deus” (A Bíblia [...], 2024, Rom. 8.28. p. 918; o que significa a busca por uma compreensão que torna o percurso do sofrimento, algo mais leve.

Espiritualidade e longevidade: os dados científicos

A relação entre espiritualidade e longevidade tem sido amplamente estudada. Pesquisas longitudinais demonstram que indivíduos que participam regularmente de atividades espirituais, como meditação, oração ou práticas comunitárias, tendem a viver mais. Isso se deve, em parte, ao impacto dessas práticas no sistema imunológico, na regulação do estresse e na redução de fatores de risco cardiovasculares.

Um exemplo interessante é o estudo conduzido pelo Blue Zones Project, que investiga regiões onde as pessoas vivem significativamente mais do que a média global. Nessas zonas, como Okinawa (Japão) e Sardenha (Itália), foi identificado que a espiritualidade desempenha um papel central no estilo de vida das populações locais. A participação em comunidades religiosas, a prática de gratidão e o cultivo de um propósito de vida são fatores comuns entre os habitantes.

Além disso, estudos epidemiológicos indicam que práticas espirituais podem reduzir em até 30% o risco de mortalidade precoce. Esses resultados reforçam a ideia de que espiritualidade não é apenas uma dimensão subjetiva, mas uma força concreta que influencia a saúde de maneira mensurável.

Os desafios éticos e culturais na integração entre espiritualidade e ciência

Apesar dos avanços, a integração entre espiritualidade e ciência enfrenta desafios significativos. Um deles é o risco de reducionismo, ou seja, tentar explicar a espiritualidade exclusivamente por mecanismos biológicos ou psicológicos, ignorando suas dimensões filosóficas e culturais. Outro desafio é a necessidade de respeitar a pluralidade de crenças em contextos multiculturais.

Do ponto de vista ético, a aplicação de intervenções baseadas em espiritualidade em contextos clínicos exige sensibilidade e consentimento informado. Profissionais da saúde devem estar preparados para abordar a espiritualidade de forma respeitosa, sem impor crenças ou práticas aos pacientes. Instituições como a Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconheceram a importância da espiritualidade no cuidado integral, mas enfatizam que ela deve ser sempre centrada no paciente.

Espiritualidade e ciência: o futuro dessa parceria

O futuro da relação entre espiritualidade e ciência é promissor. Avanços tecnológicos, como inteligência artificial e biomarcadores, permitirão explorar de maneira ainda mais detalhada como práticas espirituais influenciam a biologia e a psicologia humana. Além disso, a interdisciplinaridade continuará a desempenhar um papel crucial, reunindo neurocientistas, médicos, psicólogos, filósofos, dentre outras ramificações, em um esforço conjunto para compreender a espiritualidade em sua totalidade.

Esse diálogo não apenas amplia nosso conhecimento científico, mas também nos ajuda a redescobrir a profundidade da experiência humana. A espiritualidade, longe de ser um conceito antiquado, revela-se cada vez mais como uma força vital que conecta ciência, saúde e o sentido da existência.

CONCLUSÃO

Espiritualidade e ciência, antes vistas como opostas, agora se complementam na busca por respostas às questões fundamentais da vida. Juntas, elas oferecem uma perspectiva integrada do ser humano, promovendo uma visão mais completa e humanizada da saúde e do bem-estar.

Segundo Marcelo Gleiser “[...] “a religião e a ciência podem viver em harmonia, cada uma cumprindo sua missão social.”

REFERÊNCIAS

Gleiser M. Conciliando Ciência e religião. Folha de São Paulo. Caderno Mais Ciência. 25 jun 2006; 9.

Frankl, V. E. (2008). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes.

Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Müller D, Santorelli SF, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*. 2003;65:564-570. <http://dx.doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>. - DOI - PubMed

Lopes AD, Lichtenstein A. Willian Osler Rev Med (São Paulo). 2007 jul. - set.; 86(3):185 -

BIBLIA. Bíblia Sagrada. Tradução de Gabrielli. 1ª edição. São Paulo - SP: Editora Mundo Cristão, 2024

Blue Zones e o segredo dos italianos para viverem até os 100 anos. Itálica 123 / nov 23, 2023 <https://italica.com.br/segredo-italiano-para-viver-ate-100-anos/>