



Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal
Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis
4ª Edição – Junho de 2014

A influência da Espiritualidade na Saúde!

Quando falamos em saúde, estamos nos referindo a um estado de bem estar físico, mental e espiritual. Temos por hábito buscar meios de cuidar da saúde física (alimentação, atividade física, etc.), da saúde mental (lazer, música, etc.), mas pouco valorizamos a importância da saúde espiritual.

Como sabemos, o corpo físico e a mente respondem às emoções que percebemos. Considerando que os sentimentos são atributos do espírito, quando buscamos desenvolver sentimentos de amor, caridade, benevolência, compaixão, perdão, tolerância e paciência, entre outros, estamos equilibrando o nosso ser na sua origem. Assim, quanto mais vivenciamos emoções positivas, mais condições teremos de uma melhor saúde física e mental.

Temos a impressão de que as situações que vivenciamos no dia a dia são as causadoras da nossa felicidade ou infelicidade. Na realidade, os fatos vivenciados têm pequena importância no nosso equilíbrio emocional. O que realmente faz a diferença é a forma como os percebemos. O desenvolvimento de uma maior espiritualidade, aliado à vivência de uma maior religiosidade podem nos estimular a olharmos para o que cada situação tem a nos ensinar, reduzindo o nosso sofrimento, e conseqüentemente o nosso adoecimento.

Religiosidade é diferente de espiritualidade. Enquanto a primeira é uma qualidade do indivíduo que é caracterizada pela disposição ou tendência para seguir uma religião ou integrar-se às coisas sagradas, espiritualidade é a propensão humana a buscar um significado para a vida através de conceitos que ultrapassam o que é tangível: um sentido de conexão com algo maior que si próprio, que pode, ou não, incluir uma participação religiosa.

Estudos científicos comprovam que pessoas com maiores níveis de religiosidade tem em média dois a três anos a mais de vida quando comparados com pessoas com baixos níveis de religiosidade. Deste modo, procure valorizar a importância da saúde espiritual, pois este é um fator que fará real diferença em sua qualidade de vida e bem-estar.