



Prezado servidor,

Você está recebendo este e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde em 2019. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Estamos lhe enviando o texto abaixo na expectativa de contribuir para preservação ou melhoria da sua saúde.

### **Espiritualidade e Saúde do Coração**

É muito provável que você saiba que existe uma forte relação entre a vida espiritual e a saúde das pessoas. Há evidências científicas crescentes que demonstram isso. Aliás, recentemente, o assunto foi tema de uma palestra aqui mesmo no Tribunal.

Tal constatação, entretanto, não nos autoriza, de modo algum, a recomendar à população atendida práticas religiosas de quaisquer espécies.

Sabemos bem que a espiritualidade e a religiosidade nunca devem ser prescritas ou forçadas. Ao invés disso e em consonância com recente diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia publicada em 2019, achamos importante compartilhar com você alguns achados sobre esse assunto.

De acordo com a mencionada entidade, os estudos mostram que pessoas afiliadas e com efetiva participação religiosa tendem a adotar um padrão de comportamento com a redução do consumo de álcool, tabaco e drogas, maior prática de atividade física e melhor adesão ao tratamento de doenças crônicas.

Especialmente importantes são os estudos que demonstram a relação benéfica entre espiritualidade, religiosidade e variáveis fisiopatológicas ligadas a doenças cardiovasculares. De modo geral, observa-se na população espiritualizada ou religiosa melhores níveis de pressão arterial e de marcadores de inflamação e imunidade,

menor incidência de dislipidemia, doença aterosclerótica e diabetes mellitus o que, em conjunto com as mudanças comportamentais, leva à redução de risco cardiovascular.

Relaxamento e meditação são práticas bem estabelecidas de abordagem do binômio mente/corpo para melhorar o estresse e seu benefício tem sido demonstrado em várias populações, incluindo cardiopatas. As evidências correlacionam a prática de meditação com melhora da qualidade de vida, cessação do tabagismo, redução da pressão arterial, alterações da glicose no sangue e redução de isquemia do coração.

Além do mais, a ênfase que as religiões colocam em aspectos como esperança, perdão, solidariedade, gratidão e amor contribui para a construção de uma autoimagem positiva por parte de seus adeptos, sendo o enfrentamento espiritual um forte aliado da saúde, sobretudo em situações adversas.

Outro achado interessante é que os pacientes espiritualizados ou religiosos, quando adoecem, costumam ter um desfecho clínico mais positivo e, inclusive, são, em geral, mais longevos.

Se de um lado é certo que de nada adiantaria aderir a uma religião ou buscar a espiritualidade apenas para ter mais saúde, de outro lado não é desprezível saber que níveis elevados de espiritualidade e religiosidade costumam fazer bem ao coração! Mesmo quem não se considera religioso, desde que se engaje na busca de sentido para sua própria existência colherá resultados positivos em termos de saúde.

Aproveitamos para desejar um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de paz.

Lembre-se: apenas o médico pode avaliar, diagnosticar e indicar o melhor tratamento para cada caso.

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Caso não queira receber nossos próximos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.

Texto produzido em dezembro de 2019.

