

Fé e qualidade de vida

Por Myrna E. C. Coelho Matos

No Brasil, de acordo com dados do IBGE, 96% da população afirma possuir religião ou alguma crença espiritual. No entanto, o interesse em estudar a influência dos aspectos religiosos na saúde e nos processos psicológicos é relativamente recente.

As práticas religiosas e espirituais podem ser saudáveis (positivas) ou nocivas (negativas), dependendo das características do indivíduo e, principalmente, do contexto religioso que o mesmo está inserido.

As práticas religiosas negativas caracterizam-se por envolver comportamentos que geram conseqüências prejudiciais ao indivíduo, como delegar a Deus a resolução de todos os problemas, sentir insatisfação ou descontentamento em relação a Deus, bem como justificar todas as tribulações da vida como resultado de punição divina ou influências de forças do mal.

“práticas religiosas e espirituais saudáveis podem ajudar o ser humano a viver mais e melhor.”

No entanto, o conjunto de estudos disponíveis sobre o tema mostra que, geralmente, as práticas religiosas saudáveis são bem mais comuns do que as nocivas.

Muitos estudos destacam que o envolvimento religioso possibilita ao indivíduo receber cuidados em situações de desamparo (como doenças, divórcio etc) e orientação moral, o que suprime práticas e estilos de vida autodestrutivos.

Considera-se, também, que o envolvimento espiritual proporciona sentimentos de utilidade e propósito, oferece esperança, significado e sensação de bem estar emocional. Também fornece soluções para uma variedade de conflitos, inclusive para a idéia perturbadora da morte, por meio da crença na continuidade da vida.

Pesquisas que examinam a relação entre saúde mental e religião têm mostrado que o envolvimento religioso está associado a maiores níveis de satisfação com a vida, esperança, otimismo, estabilidade nos casamentos, e a menores índices de ansiedade, depressão, abuso de drogas e comportamentos sexuais de risco.

Enfim, não restam dúvidas, práticas religiosas e espirituais saudáveis podem ajudar o ser humano a viver mais e melhor. Assim, desejo que você, leitor, possa iniciar este novo ano, exercitando a sua fé e usufruindo da vida em toda a sua plenitude. Feliz 2011!