

II JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



Espiritualidade:
uma busca de sentido



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Elaboração da cartilha: Adriana Oliveira da Silva

Revisão: Ada Regina Cardoso Pereira, Eliane Nunes de Carvalho, Kleber Rocha e Priscila Nassif da Silva

Projeto gráfico: Priscila Barbosa Ely

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. ESPIRITUALIDADE	4
3. BUSCA DE SENTIDO DA VIDA E DO SOFRIMENTO	5
4. AUTOCONHECIMENTO	5
5. EU COMIGO – CAMINHOS DE AUTOAMOR.....	7
Abrindo espaço para o autoamor e autocuidado	7
6. EU COM O OUTRO – CAMINHOS DO NÓS.....	10
7. EU COM O TODO – CAMINHOS DE TODOS NÓS.....	10
8. PERGUNTAS PARA O AUTOCONHECIMENTO.....	11
REFERÊNCIAS.....	12

1. INTRODUÇÃO

A pandemia Covid-19 está sendo para a humanidade um grande laboratório de sentimentos. Não esperávamos, não desejávamos, não estávamos preparados para uma crise dessa ordem. A vida automática na busca frenética da realização de conquistas e afazeres do ter, do ser e do prazer vinha afastando o ser humano de encontros com a sua paz interior. O número de pessoas acometidas por transtornos mentais, tais como a depressão, crises de ansiedade, pânico, doenças psicossomáticas e tantas outras afecções físicas, emocionais e sociais vem aumentando a cada dia. Este fenômeno já vinha acontecendo antes mesmo da pandemia. Não estávamos emocionalmente preparados para lidar com esta dinâmica, ou melhor, estávamos provocando o adoecimento do ser humano com esta perspectiva. Estávamos cada vez mais juntos e afastados ao mesmo tempo.

A pandemia pegou a todos de surpresa e nos convocou a parar, a sentir e a refletir todo este processo. Como se fosse um scanner na psique e na vida social. Tudo precisava ser reinventado, os filhos próximos dos pais, mas com muitos desafios; as famílias se reinventando, precisando se escutar, conviver, se olhar; as novas habilidades em lidar com o trabalho e as relações virtuais; as descobertas acerca da nova relação com o trabalho; a conciliação da vida pessoal e profissional; a luta pela sobrevivência, na busca de caminhos diante das intempéries; a resiliência para todas as mudanças; o medo da morte; a solidão; o sentimento de impotência, de cansaço, de saudade, de abandono; a incerteza do futuro; as dissensões e diferenças de crenças, opiniões e valores mais evidentes e exacerbando conflitos de toda ordem, tudo isto e mais um pouco a ser elaborado dentro de si.

Diante disto, oportunidades e desafios lado a lado, todos os dias destes 13 meses que vivemos esta crise. Treze meses como uma gangorra de emoções, por vezes mais equilibradas, harmonizadas e seguras, por outras, com muita confusão, sofrimento e dor.

O que fazer?

Como seguir em frente?

2. ESPIRITUALIDADE

O que a espiritualidade tem a ver com tudo isto?

A espiritualidade tem tudo a ver com este momento, porque a dimensão espiritual do ser é aquela que o liga a algo de mais profundo de si mesmo, algo da ordem de um sentimento mais sutil na forma de se relacionar consigo mesmo, com as pessoas, com a natureza e com tudo que estiver no universo. É como se um chamado interno começasse a trazer questões a serem respondidas acerca de sua existência, de seu lugar e papel no mundo.

Falar em espiritualidade é falar em aprofundar os sentidos e os significados que o ser humano busca para si. Oportunidade de sair de uma faixa mais superficial da vida, daquilo que se está vivendo como efêmero e material.

A espiritualidade pode ser definida como uma "propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio", segundo Saad et al (2001); Volcan (2003), citado por Guimarães, H.P.; Avezum, A. (2007, p.89). Para estes e outros autores, a espiritualidade pode ou não estar ligada a uma vivência religiosa.

Vivenciar um caminho espiritual tem a ver com um movimento. Tanto as religiões e filosofias do ocidente e oriente, quanto as buscas individuais e desvinculadas de religiosidade trazem ao ser humano um caminho para um movimento evolutivo, independente dos preceitos, paradigmas e crenças desse indivíduo e/ou dessas religiões e filosofias.

De acordo com Zenato (2019), para o filósofo Mario Sérgio Cortella: *"a espiritualidade é a recusa de que a vida se esgote na sua materialidade, numa existência que tem sentido em si mesma. Nesta direção, a ideia de espiritualidade está conectada à noção de transcendência. Isto é, o sentido é construído para além do imediato, do momento; ele está mergulhado numa história que faz sentido pela própria capacidade de honrar a vida. E, portanto, a ideia de que a vida (seja nossa ou de outras formas de vida) tem que ser decente"*.

Os conceitos de espiritualidade carregam a presença de uma busca de sentido, significado e propósito de vida, algo que dá à vida uma grandeza para além da materialidade, algo que transcende. Não é possível conectar-se a esta dimensão de conceito sem aprofundar o caminho para dentro de si.

3. BUSCA DE SENTIDO DA VIDA E DO SOFRIMENTO

Como transcender à dor e ao sofrimento para encontrar estes sentidos e significados sobre a minha existência neste momento de crise?

A busca de sentidos se torna condição de saúde para que possamos lidar com as dores e sofrimentos provenientes das crises ocasionadas pela pandemia.

Viktor Emil Frankl, neuropsiquiatra austríaco (1905-1997), fundador da Logoterapia, uma abordagem psicoterapêutica baseada na busca de sentido da vida, teve uma longa e profunda experiência em um campo de concentração, em Auschwitz. Sua vivência e observação dos outros companheiros naquela condição foram base para a construção de sua teoria. A Logoterapia traz a concepção de que a necessidade mais profunda do ser humano é ter sentido na vida.

Segundo Frankl (1984), o ser humano sempre tem **a liberdade de decidir e escolher como lidar com a dor, ainda que em condições adversas**. Fala na reponsabilidade por si mesmo em fazer algo sobre a sua experiência de sofrimento e dor. Para ele o desespero seria uma equação matemática: **Desespero igual a sofrimento sem sentido**. O que leva o ser humano muitas vezes ao suicídio, na sua visão. De outra forma, quando conseguimos dar sentido ao sofrimento, isto nos traria uma condição de conformá-lo a um fim, fazendo de uma tragédia um triunfo pessoal. Havia um sentido em sofrer para atingir algo. Aquilo que chamaríamos hoje de um propósito pelo qual que viver. Um porquê existencial.

Nesta perspectiva, ele refere que precisaríamos saber aonde queremos chegar. Relata que os que sobreviveram ao campo de concentração foram os que pensavam no futuro, tinham algo pelo que viver. Refere também que o que temos na memória, sobre a nossa história também não é possível que nos tirem. Que **temos a liberdade sobre o que vivemos até ali, pensamos, criamos e desejamos**. Ao se referir às lutas internas no campo de concentração, o autor explica que o que realmente importava para eles era o objetivo da vida naquela totalidade que incluía o sofrimento e a morte. **Naquela condição, o sentido da vida incluía o sentido do sofrimento e o sentido da morte**.

4. AUTOCONHECIMENTO

O que o autoconhecimento tem a ver com espiritualidade: uma busca de sentido? Como iniciaremos um caminho de mais profundidade na nossa relação com o nosso mundo interno?

Um bom primeiro passo é começar a nos fazer perguntas.

- Como venho observando e lidando com minhas emoções e sentimentos?
- Como vou aprofundar meus sentimentos sobre o sentido da vida, se mal consigo estar atento e compreender algumas pequenas frustrações do dia a dia?

Quando não encontramos formas de manifestar e elaborar o que estamos sentindo, isto vai crescendo dentro de nós. Independente **de termos consciência da emoção ou sentimento**, eles agem, **tomando conta do nosso pensar, perceber e agir**.

Esse processo vai gerando **bloqueios que nos impedem de fluir**, nos trazendo muitas vezes muito sofrimento psíquico. O gasto de energia psíquica com uma gama de preocupações, medos, angústias e sentimentos de ameaças é muito grande e nos remete a processos reativos que, muitas vezes, nos afastam do caminho da tomada de consciência sobre como estes sentimentos estão agindo em nós e nos gerando sofrimento.

Quando **nossos comportamentos e modos de ser** já estão **automatizados** em cada situação e não conseguimos enfrentar e lidar com o que **vem se repetindo em sofrimento, passamos a ser escravos desses mecanismos**.

É preciso **abrir espaços para a compreensão da importância do autoconhecimento**. Para autoconhecer-se é preciso que tomemos uma decisão. Para que consigamos chegar neste ponto **de tomada de decisão, precisamos de intenção e sentido**. Se não acreditarmos que a ideia de se autoconhecer seja possível ou até mesmo necessária, não faremos este movimento.

É necessário também desmistificar as compreensões do conceito de autoconhecimento que podem ter sido banalizadas, já que se fala tão comumente deste tema que parece que poderíamos prescrever uma “receita de bolo” igual para todos. No entanto, **apenas pelo fato de decidirmos diversificar nossas experiências, já estaríamos implicados no processo de autoconhecimento, pelos sentimentos e percepções da experiência vivenciada**. Este **processo é único para cada ser**, mas é imprescindível que estejamos mais conscientes acerca de como reagimos e agimos em função das nossas emoções e sentimentos.

Como saber quais os **caminhos a percorrer** para fazermos-nos **as melhores perguntas e encontrar as nossas melhores respostas**, a saúde e a paz interna? Não uma paz passiva, mas na verdade uma **paz muito ativa**. Este **caminho** passa pela palavra tão pouco usada no mundo das relações, mas imprescindível para nossa existência, a palavra **AMOR**.

Falar em amor, é falar em movimento, é falar em fluxo, é falar em gratidão, é falar em compaixão, é falar em espontaneidade, é falar em naturalidade, é falar em abundância da natureza, é falar em prosperidade.

5. EU COMIGO – CAMINHOS DE AUTOAMOR

Pensar na **dimensão espiritual** é pensar nos **caminhos de autoencontro, auto-transformação e amadurecimento** do ser enquanto humano. Nesta perspectiva, buscar conhecer a si e, por consequência, seu sentido existencial, o torna condicionado ao caminho de autoamor e autocuidado.

Não basta conhecer-nos, precisamos de força interna para aceitar nossas fragilidades e potencialidades e seguir rumo à autotransformação. Neste sentido autoamor é cuidado, é **abrir espaço na agenda para escutar a nós mesmos e identificar as nossas necessidades** e condições para este movimento de mudança. É respeito e acolhimento pelo que sentimos e somos.

Autoamor em sentido mais amplo, no sentido daquilo que nos move, do que nos faz agir de forma mais natural, mais espontânea e autêntica. Reconhecer esta necessidade em nós mesmos é imprescindível para seguirmos em frente rumo ao amadurecimento espiritual.

Uma boa reflexão sobre sermos autênticos, temos no livro: *A coragem de ser imperfeito*, Brown, B. (2013), onde a autora discorre sobre os bloqueios a que nos impusemos durante uma existência pela dificuldade em expor nossas fragilidades.

Abrindo espaço para o autoamor e autocuidado

Observação das percepções e emoções

Abrir espaço na agenda para **observar nossas percepções e emoções**. Muitas vezes podemos entrar em processos automáticos de preocupações e divagações que nos tiram do real estado de presença naquilo que realmente estamos vivenciando. Parar para observar e colocar um olhar atento nesta dinâmica, ajuda a mudar o ritmo e o círculo vicioso das preocupações, nos auxiliando a recomeçar de novos lugares internos.

Um bom exercício neste sentido é iniciar uma **observação mais consciente** sobre as **situações** que nos tiram da harmonia, no dia a dia. Que fatos, situações ou **pessoas desarmonizam nosso bem-estar**? E como estamos conseguindo lidar com estes disparos de reação?

Prática da meditação

Este ponto merece destaque pelos achados científicos favoráveis no bem-estar das pessoas e pelas amplas possibilidades de prática.

A prática da meditação tem sido muito difundida nos meios sociais, científicos e, em especial, no campo da saúde. São muitas informações e muitas dúvidas de quem deseja conhecer e iniciar este tipo de prática.

No livro *A ciência da Meditação*, Goleman, D & Davidson, R.J.(2017) se dedicaram a demonstrar:

- As diferentes práticas, desde tempos milenares no Oriente;
- As diferenças nos conceitos e objetivos de cada prática;
- Os reais resultados que podemos esperar;
- Além da experiência relatada em mais de 20 anos de estudo e vivência desses dois cientistas com o tema.

A partir de seus estudos classificam **cinco níveis de processos meditativos**, divididos em dois caminhos:

Caminho Profundo

Este caminho de prática da meditação envolveria uma forma mais pura da meditação, com um **primeiro nível** vinculado às **antigas linhagens do budismo, na experiência de iogues tibetanos**, numa **prática mais intensiva**; e um **segundo nível** também vinculado à **prática mais intensiva** da meditação, mas **com experiências adaptáveis a formas mais palatáveis para o Ocidente**.

Caminho Amplo

Neste caminho as **práticas meditativas estariam saindo de um contexto mais espiritual** e sendo amplamente difundidas, como no caso das práticas de redução do estresse baseada em *mindfulness* ou meditações transcendentais baseadas em mantras em sânscrito, num **formato mais moderno**, como exemplo do que eles estariam classificando no **nível três**. No **nível quatro**, haveria uma **diluição ainda maior** no modo **das práticas** se tornarem **mais acessíveis a um maior número de pessoas**, tais como as experiências de *mindfulness* **à mesa de trabalho** e uma diversidade de **aplicativos de meditação**; e ainda um **nível cinco** que seriam **as descobertas dos cientistas sobre o que realmente funcionaria no estudo dos demais níveis**.

Outro ponto relevante a ser destacado pelos autores é o fato de que com **as primeiras horas, dias e semanas de meditação** emergem diversos benefícios:

- Menos reatividade amigdalar ao estresse;
- Aumento de atenção e foco;
- Memória de trabalho aumentada;
- Conectividade aumentada nos circuitos de empatia;
- Marcadores para inflamação diminuem;
- E entre outros, sentimentos de gratidão e compaixão.

Apesar destes resultados emergirem com poucas horas de práticas meditativas, precisariam de **sessões diárias** para a **conquista desses benefícios no tempo**.

Para os **meditadores de longo prazo**, aqueles que meditam cerca de **mil horas ou mais**, os **benefícios alcançados** seriam **mais sólidos** e atingiriam o que eles chamam

de **mudança de traço**, que seria uma **mudança perene nas percepções e conquistas de saúde e bem-estar**.

O que parece claro nos estudos é que esta é uma prática que comprovadamente contribui para a saúde das pessoas que optam por vivenciá-la.

Link úteis para a prática da meditação:

- LAMA PADMA SANTEM
[Para começar a meditar - YouTube](#)
- APLICATIVOS PARA MEDITAÇÃO
[Meditação guiada: 9 aplicativos gratuitos para praticar | Minha Vida](#)
- CAMILA ZEN
[MEDITAÇÃO PARA INICIANTES | Aprenda a meditar - YouTube](#)

Prática da loga ou Yoga

Yoga é um termo de origem sânscrita, originário da Índia. Yoga é uma filosofia de vida, está ligada à ideia de união e estado de presença. É vivenciada por práticas de exercícios físicos com posturas específicas (asanas) e meditação, integrando mente e corpo.

Link úteis para a prática da yoga:

- Raissa Zoccal
[Yoga em CASA para ACALMAR | INICIANTES - YouTube](#)
- Camila Zen
[YOGA NIDRA para tranquilidade e leveza - TCHAU, INSÔNIA! - YouTube](#)

Hábito de escrita de sentimentos e sonhos

Criar o hábito de escrever e/ou desenhar o que está sentindo ou sonhando, em caderno específico para esse fim, pode contribuir muito na compreensão e organização dos pensamentos e sentimentos. Pode haver uma espécie de diálogo interno muito saudável.

Psicoterapia

Buscar a psicoterapia, através de profissionais que possam contribuir com o seu autoconhecimento.

6. EU COM O OUTRO – CAMINHOS DO NÓS

Por que ainda precisamos de tanto reconhecimento externo?

Por que nos defendemos tanto nas nossas relações mais próximas?

Por que ainda criamos tanta ilusão e tanta suposição daquilo que o outro sente ou pensa de nós?

Por que ainda dialogamos tão pouco?

Ao assumirmos uma **verdade mais profunda acerca de nós mesmos**, no vivenciar um **caminho espiritual**, a partir dos movimentos descritos anteriormente para o **auto-conhecimento e autoamor**, se torna inevitável um **amadurecimento das nossas relações sociais**, em especial, com familiares e com pessoas mais próximas, como uma continuidade desta busca espiritual.

Ao **me aceitar como sou** e compreender como lidar com as minhas emoções, **valorizando o que vivo e sinto, naturalmente** estarei **mais leve** e voltando-me a vivenciar **relacionamentos mais saudáveis** e um **movimento em busca do outro**:

Melhores relacionamentos – mais diálogo, mais aceitação das diferenças, mais conversas verdadeiras, mais autenticidade, mais leveza, mais saúde, menos exigência sobre o como o outro deve ser ou agir;

Mais colaboração – mais sair de si e compreender o que o outro precisa, mais exercício de empatia, mas reconhecimento do outro pelo que é, menos julgamento;

Mais ações de caridade e voluntariado – necessidade de ajudar a transformar o mundo, a contribuir de um jeito único e subjetivo, mas mesmo contribuir.

7. EU COM O TODO – CAMINHOS DE TODOS NÓS

Qual o meu propósito no mundo?

Aqui mais do que racionalmente responder à pergunta acima, chegamos a um ponto de **sentir diferente**. A **gratidão e a compaixão** também entram como um sentimento mais genuíno e conseguimos acessar a valorização do que vivemos e também daquilo que nos desafia a fazer novos aprendizados e compreensões consigo mesmo, com o outro e com o todo. Há um sentimento de **pertencimento** a algo com maior sentido. Há uma **responsabilidade para a importância do papel de cada um** na construção conjunta de soluções para si, para todos e para o todo.

Sentir diferente é **compreender mais profundamente a complexidade, a complementaridade, é tecer juntos, é colaborar**, é sentir gratidão, compaixão, amor. É **sair de trilhas ambíguas** e entrar por **trilhas mais naturais, fluidas**, onde possa haver mais **leveza e paz**.

“Quando nos compreendemos, quando compreendemos a nossa consciência, compreendemos também o universo e a separação desaparece.” — Amit Goswami

8. PERGUNTAS PARA O AUTOCONHECIMENTO

1. O que a pandemia Covid-19 significa para mim?
2. O que me faz rir?
3. O que me desarmoniza?
4. Os principais sentimentos que estou vivenciando neste momento são?
5. O que eu vim expressar no mundo?
6. Meu propósito de vida é....
7. Quais as oportunidades estou vivenciando neste momento de crise?
8. O que estou fazendo para me cuidar neste momento?
9. Autoamor significa...
10. Quais meus principais desafios?
11. Falar dos sentimentos é....
12. Eu me deixo cuidar ou só cuido?
13. O que é alegria genuína?
14. O que eu faço para o meu bem-estar?
15. Qual a última vez que pedi ajuda a alguém?
16. Quais medos estão me impedindo de fluir e realizar o que desejo?
17. O que vem mudando em mim com esta crise?
18. O que eu admiro em mim, nos outros e na vida?
19. Eu tenho crenças a respeito do meu lugar no universo?
20. Como me protejo das tempestades de informações, dissensões do mundo moderno e de suas crises?
21. Como venho equilibrando meus aspectos de vida: família, desenvolvimento pessoal, saúde e bem-estar, autoconhecimento, trabalho, vida social, espiritualidade?
22. Quais os motivos estão me fazendo ser mais queixoso?
23. O que eu mais critico?
24. Por quais bênçãos tenho gratidão? E por quais desafios tenho gratidão?
25. Caminhos para o meu autoconhecimento são.....
26. Quais frustrações ainda fazem parte das não compreensões da minha existência?

REFERÊNCIAS

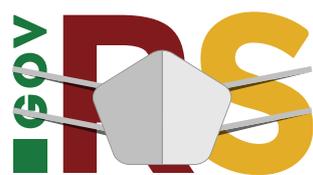
Brown, B. **A coragem de ser imperfeito**. Tradução de Joel Macedo; Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

Frankl, V.E. **Em Busca de Sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 25 ed. – São Leopoldo: Sinodal. Petrópolis: Vozes, 1984

Goleman, D & Davidson, R.J. **A ciência da Meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Tradução Cássio de Arantes Leite. 1 edição Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

Guimarães, H.P.; Avezum, A. **O impacto da espiritualidade na saúde física**. Rev . Psiq. Clín. 34, supl 1; 88-94, 2007.

Zenato, R. **O que é espiritualidade**. Disponível em: <https://www.queroevoluir.com.br/>. 2019.



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

planejamento.rs.gov.br