



Tear Online é licenciada sob uma Licença Creative Commons.

SAÚDE HUMANA E FÉ: REFLEXÕES LITÚRGICAS PARA UM TEMPO DE PANDEMIA

Human health and faith: liturgical reflections for a pandemic time

Elon Saúde Caires¹

Paulo Jonas dos Santos Júnior²

Isabel Cristina Boechat Rohem³

Fabiano Córdova Guimarães⁴

Mariane Rezende Oliveira⁵

Magno Lessa do Espírito Santo⁶

Resumo:

O presente estudo objetivou refletir acerca da relação existente entre as práticas religiosas e a manutenção da saúde humana. Para este ensaio foi realizado um levantamento bibliográfico especializado, através de pesquisas em revistas e autores que discutem o tema de maneira acadêmica. Sabe-se que as religiões do mundo, de uma maneira geral, fazem, ainda que de maneira mínima, recomendações para uma vida diária básica de seus fiéis, o que gera uma rotina na vida do praticante. Assim, como a religião se faz amplamente presente na vida do brasileiro, coube uma análise de como essas recomendações religiosas se interagem com a saúde do fiel. Igualmente, é sabido que a fé cristã, quando praticada em sua coletividade, necessita de norteadores para organizar a liturgia, e por isso, analisamos como questões de saúde podem ser tratadas em reuniões religiosas cristãs, inclusive no período de pandemia do novo coronavírus. Por meio desta pesquisa, foi possível verificar que diversas práticas adotadas no cristianismo realmente colaboram para a

¹Mestre em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA), com pesquisa voltada para o fenômeno religioso na saúde humana. Especialista em Enfermagem em Terapia Intensiva e Docência do Ensino Superior pela FANAN. Especialista em Enfermagem do Trabalho pela DOCTUM. Bacharel em Enfermagem pela UNEC. Bacharel em Teologia pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA). Licenciado em Ciências Biológicas pela FIAR. Contato: elonsaudecaires@hotmail.com.

² Pós-Doutorando pela Universidade Estadual Paulista – UNESP, com pesquisa sobre Sustentabilidade, Cultura e Desenvolvimento Urbano; Doutor em Planejamento Regional e Gestão da Cidade pela Universidade Cândido Mendes (UCAM-Campos), com pesquisa sobre a influência do Pentecostalismo na urbanização brasileira; Mestre em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA); Pós-graduado em História e Cultura no Brasil pela Universidade Estácio de Sá (UNESA); Pós-graduado em Tutoria em Educação a Distância e Docência do Ensino Superior (ICETEC); Pós-graduado em Filosofia e Sociologia (ICETEC); Pós-graduado em Metodologia de Ensino Religioso e Artes (ICETEC); Pós-graduado em História e Filosofia (UNINTER); Licenciado em História pelo Instituto Superior de Educação Ibituruna (ISEIB); Bacharel em Teologia pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da CGADB (FAECAD); Formação em Psicanálise Clínica (FATEB); Formação Musical pelo Conservatório Brasileiro de Música (CBM). Professor do Centro Universitário São José de Itaperuna-RJ. Contato: paulojsjunior@hotmail.com.

³ Mestranda em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA). Contato: icbr2014@gmail.com.

⁴ Mestrando em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA); Graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Campos (FMC); Graduado em Teologia pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA). Contato: drfabianocordova@gmail.com.

⁵ Mestranda em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA); Graduada em Enfermagem pela Universidade Iguazu (UNIG). Contato: marianerezendeoliveira@gmail.com.

⁶ Mestre em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória (UNIDA). Contato: maglesanto@gmail.com

melhoria da saúde do indivíduo, o que contribui com a saúde daqueles que observam os princípios dessa religião.

Palavras-chave: Liturgia. Pandemia. Cristianismo. Prática religiosa. Saúde humana.

Abstract:

This study aimed to reflect on the relationship between religious practices and the maintenance of human health. For this essay, a specialized bibliographic survey was carried out, through research in magazines and authors who discuss the topic in an academic manner. It is known that the religions of the world, in general, make, albeit in a minimal way, recommendations for a basic daily life of their faithful, which generates a routine in the life of the practitioner. Thus, as religion is widely present in the life of Brazilians, it was necessary to analyze how these religious recommendations interact with the health of the faithful. Likewise, it is known that the Christian faith, when practiced in its community, needs guidance to organize the liturgy, and for this reason, we analyze how health issues can be dealt with in Christian religious meetings during the pandemic period of the new coronavirus. Through this research, it was possible to verify that several practices adopted in Christianity really collaborate to improve the health of the individual, which contributes to the health of those who observe the principles of that religion.

Keywords: Liturgy. Pandemic. Christianity. Religious practice. Human health.

Introdução

A chegada do novo milênio no mundo ocidental trouxe consigo a necessidade intransferível de uma interligação e de uma reaproximação entre Ciência e Transcendência. Nos dias de hoje, é importante interligar a Ciência com a Espiritualidade, a fim de se conseguir dar respostas para as problemáticas atuais⁷, principalmente após a Pandemia do novo coronavírus, que modificou perspectivas e abriu precedentes para diversos questionamentos.

Nessa perspectiva, este artigo buscou realizar uma análise de como as recomendações religiosas podem auxiliar no cuidado da saúde dos fiéis. Como o Brasil é um país majoritariamente Cristão, mormente Católico⁸, optamos por essa religião para servir de parâmetro para nossa análise. O cristianismo é uma fé monoteísta e que atualmente é um dos sistemas com maior número de seguidores no mundo⁹. Apesar de bastante plural, a fé na Bíblia une todo o sistema cristão.

Como meio de se obter uma melhor compreensão sobre as questões relativas ao cristianismo, a raiz histórica dessa fé, que se estrutura na tradição judaica, foi levantada e analisada. Assim, algumas passagens da Bíblia que discorrem sobre a temática em questão foram contextualizadas neste trabalho.

Para este ensaio, também, realizamos um levantamento bibliográfico especializado através de pesquisas em obras que discutem o tema de maneira acadêmica, pois assim as fontes pesquisadas oferecem uma maior segurança¹⁰.

⁷ DURGANTE, Carlos Eduardo A., GONÇALVES, Ana Claudia M. *Práticas complementares para a saúde integral*. Rio de Janeiro: Ideia Jurídica, 2013.

⁸ SANTOS JÚNIOR, Paulo Jonas dos; ROSA, André Luis da. Experiência religiosa: da Reforma Protestante ao avivamento pentecostal. Florianópolis: *Encontros Teológicos: Reforma ontem e hoje*, v. 31, n. 2, 2016. p. 236.

⁹ SANTOS JÚNIOR, 2016.

¹⁰ FONTELLES, Mauro José *et al.* Metodologia da pesquisa científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. Goiânia: *Ciências Saúde*, v. 1, n. 1, 2009.

AS RECOMENDAÇÕES RELIGIOSAS PARA VIDA SAUDÁVEL NO TEMPO DO ANTIGO TESTAMENTO

Antigo Testamento é o nome dado para a primeira metade do Livro Sagrado cristão, a Bíblia¹¹. Nele são encontradas diversas narrativas históricas como, por exemplo, a criação do universo por Deus, o início da nação israelense, a peregrinação do povo Judeu, contos sobre a cultura babilônica, relatos sobre o povo caldeu e outras narrativas que inclusive ajudam a entender um pouco mais sobre a vida humana nos tempos remotos¹².

Segundo o Antigo Testamento, Moisés instituiu a Lei judaica, que a partir dos dez mandamentos que ele recebeu de Deus serviu de normatização à vida e aos costumes do povo¹³. A Lei está registrada no Pentateuco e até hoje é respeitosamente observada pelo cristianismo e pelo judaísmo, sendo que seguidores de alas mais fundamentalistas, geralmente, aprofundam-se em rigor na observância da Lei mosaica¹⁴.

Logo no princípio de seus escritos, Moisés, ao narrar a criação do Universo, afirmou que Deus deixou estabelecido que de todo o tipo de frutos que há na Terra o homem teria liberdade de utilizá-los como fonte de alimentação. O primeiro capítulo do livro de Gênesis afirma que Deus disse que “tenho dado todas as ervas que produzem semente, as quais se acham sobre a face de toda a terra, bem como todas as árvores em que há fruto que dá semente; ser-vos-ão para mantimento”¹⁵. É interessante a afirmação de Gênesis 1: 29, pois logo no primeiro capítulo da Bíblia é encontrada uma recomendação acerca da alimentação humana e da saúde, o que demonstra a relevância e importância do assunto.

Contudo é no livro de Levíticos que se encontra a mais extensa lista de recomendações do Antigo Testamento. O capítulo 11 de Levíticos começa com a seguinte afirmação: “E falou o Senhor a Moisés e a Aarão, dizendo-lhes”¹⁶. E a partir de então são listados 47 versículos com recomendações sobre a alimentação para o povo de Israel. O método de classificação utilizado para separar o que é bom daquilo que deve ser evitado é a divisão entre os limpos para aqueles e imundo para estes¹⁷.

‘Digam aos israelitas: De todos os animais que vivem na terra, estes são os que vocês poderão comer: qualquer animal que tem casco fendido e dividido em duas unhas e que ruma. Vocês não poderão comer aqueles que só ruminam nem os que só têm o casco fendido. O camelo, embora ruma, não tem casco fendi-do; considerem-no impuro’¹⁸.

Nessas recomendações estão inclusas também algumas relacionadas com a higiene, como a de não usar cadáver em decomposição para a alimentação, se lavar após tocar em cadáveres, cuidar das fontes de águas para evitar a contaminação¹⁹, dentre outras.

O Antigo Testamento também recomenda, através de suas histórias, a prática do perdão como algo a beneficiar a saúde. Um exemplo bem conhecido é o relato da história de José, que foi traído por seus irmãos e vendido como escravo a mercadores estrangeiros. Segundo o relato bíblico, tempos depois José se tornou governador do Egito e segunda maior autoridade daquele local,

¹¹ KASCHEL, Werner; ZIMMER, Rudi. *Dicionário da Bíblia de Almeida*. 2. ed. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2006.

¹² KASCHEL; ZIMMER, 2006.

¹³ KASCHEL; ZIMMER, 2006.

¹⁴ KASCHEL, 2006.

¹⁵ BÍBLIA Sagrada. Nova Versão Internacional. 1. ed., São Paulo: Vida, 2013. Gênesis 1:29.

¹⁶ BÍBLIA, Levíticos 11:1.

¹⁷ BÍBLIA, Levíticos 11:1-3.

¹⁸ BÍBLIA, Levíticos 11:1-3.

¹⁹ BÍBLIA, Levíticos 11.

estando submetido apenas à pessoa do Faraó²⁰. Porém, ao consolidar-se como governador do Egito, seus irmãos recorreram a ele para que livra-se de uma grande fome que assolava a Terra, sem guardar rancor José perdoou seus irmãos e ainda os levou para morar consigo²¹.

Então José não se podia conter diante de todos os que estavam com ele; e clamou: Fazei sair daqui a todo o homem; e ninguém ficou com ele, quando José se deu a conhecer a seus irmãos.

E levantou a sua voz com choro, de maneira que os egípcios o ouviam, e a casa de Faraó o ouviu.

E disse José a seus irmãos: Eu sou José; vive ainda meu pai? E seus irmãos não lhe puderam responder, porque estavam pasmados diante da sua face.

E disse José a seus irmãos: Peço-vos, chegai-vos a mim. E chegaram-se; então disse ele: Eu sou José vosso irmão, a quem vendestes para o Egito.

Agora, pois, não vos entristeçais, nem vos pese aos vossos olhos por me haverdes vendido para cá; porque para conservação da vida, Deus me enviou adiante de vós²².

Outra recomendação que o Antigo Testamento faz e que comprovadamente agrega benefícios à saúde é a convivência comunitária. O salmista Davi demonstrava grande entusiasmo quando o assunto era a reunião no tabernáculo junto a outros fiéis²³.

Vida saudável e fé no cristianismo

O cristianismo baseia-se nos ensinamentos de Jesus, o Cristo²⁴, que viveu há mais de dois mil anos na antiga Israel, na época colônia do Império Romano. O legado deixado por Jesus Cristo influenciou todo o mundo ocidental, e as marcas de seus ensinamentos são facilmente identificadas na cultura contemporânea²⁵.

A religiosidade cristã é bastante heterogênea, especialmente após a Reforma Protestante, a qual abriu caminho para novas formas de expressão da fé a partir da reflexão bíblica individual, o que, conseqüentemente, impulsionou o crescimento do cristianismo em diversas partes do mundo. Apesar da pluralidade de pensamentos e ensinamentos existentes no cristianismo, alguns são comuns a todos os grupos, principalmente os que são encontrados na Bíblia sagrada, regra de fé e que, geralmente, é usada como princípio básico para qualquer teoria doutrinária que advenha do cristianismo²⁶.

Assim, podemos encontrar algumas recomendações à saúde que estão presentes nas mais diversas ramificações do cristianismo, como por exemplo, o hábito de jejuar, o uso da fé, a vida comunitária, a fidelidade matrimonial, o perdão, dentre outros princípios que são comuns para os cristãos²⁷.

O princípio de fidelidade matrimonial cristão estabelece que o casal deva permanecer junto “até que a morte os separe”²⁸. Segundo a Bíblia, o casamento é uma instituição criada por Deus, e uma vez que o casal resolve ficar junto, deve buscar cultivar o relacionamento familiar. É tradicional

²⁰ BÍBLIA, Genesis 35.

²¹ BÍBLIA, Genesis 35.

²² BÍBLIA, Genesis 35: 1-5.

²³ BÍBLIA, Salmos 122.

²⁴ KASCHEL, 2006.

²⁵ KASCHEL, 2006.

²⁶ SANTOS JÚNIOR, Paulo Jonas dos; ROSA, André Luis da. Experiência religiosa: da Reforma Protestante ao avivamento pentecostal. *Encontros Teológicos: Reforma ontem e hoje*, Florianópolis, v. 31, n. 2, p.235-252, ago. 2016.

²⁷ KASCHEL, 2006

²⁸ BÍBLIA, I Coríntios 7.

entre a grande maioria das igrejas do segmento cristão o entendimento de que o ideal seja a união monogâmica entre um homem e uma mulher²⁹.

O perdão é, também, uma prática amplamente incentivada pela grande maioria dos líderes religiosos cristãos. Esse princípio foi, inclusive, ensinado pelo próprio Jesus em uma das passagens mais conhecidas da Bíblia, a oração do Pai Nosso. Ao proferir essa oração Jesus ensina: “perdoai as nossas dívidas assim como nós também temos perdoado aos nossos devedores”³⁰.

Para purificação da alma e fortalecimento do espírito o cristão é incentivado a jejuar. O jejum é uma prática antiga e que pode ser encontrada em diversas religiões, como no islamismo e no budismo. No cristianismo, além de diversos homens e mulheres que deram o exemplo ao adotarem essa prática, o próprio Jesus foi adepto do jejum, e deixou bem claro a sua importância para a vida espiritual³¹.

A vida comunitária é outro ponto que é recomendado como beneficiador para o fiel. Segundo a Bíblia sagrada o cristão faz parte de um grande grupo coletivo, que é a Igreja. O conceito de Igreja nos padrões bíblicos é de um grupo composto por aqueles que aceitaram a Jesus como salvador. Através desse conceito outras ideias se constituem como, por exemplo, quando Jesus diz que “onde estiver dois ou três reunidos, ali estarei presente”³². Ora, essa ideia de coletividade presente em diversas bases do cristianismo, como na própria ideia de templo, demonstra que o cristianismo incentiva a vida comunitária³³.

Da mesma forma, a fé é um pré-requisito para aqueles que se propõe seguir a doutrina cristã. Desde o princípio dos relatos bíblicos fica evidenciado que a crença cristã se estabelece a partir da fé do ser humano, assim é necessário que haja fé para que os elementos simbólicos do cristianismo sejam efetivos na vida do seguidor, não é sem razão que há na Bíblia a sentença: “sem fé é impossível agradar a Deus”³⁴.

As recomendações cristãs para a saúde humana e sua aplicação litúrgica para tempos de pandemia

A chegada do novo milênio no mundo ocidental trouxe consigo a necessidade intransferível de uma interligação e de uma reaproximação entre Ciência e Transcendência. Nos dias de hoje, marcados pelas incertezas e assolados pela chegada do novo coronavírus, é um imperativo interligar ciência com religião e espiritualidade para promover saúde e qualidade de vida³⁵. Nessa linha de pensamento, frei Rinaldo afirma que “somos corpo, alma e espírito. Se o corpo não está bem, a alma desfalece. Se nossa alma está inquieta, nosso corpo também pode adoecer”³⁶. Essa observação pode contribuir com os estudos litúrgicos para o momento de afastamento social, uma vez que a religião, além de transmitir os preceitos religiosos, pode também auxiliar no ensinamento de práticas benéficas para a saúde.

Assim, tendo em vista a proximidade da religião e saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) em uma Resolução publicada na Emenda da Constituição de 7 de abril de 1999, recomendou que além dos aspectos físicos, psíquicos e sociais fosse incluído também o campo espiritual no conceito pluridisciplinar de saúde, ampliando assim seu conceito: “A saúde é um estado dinâmico

²⁹ BÍBLIA, I Coríntios 7.

³⁰ BÍBLIA, Mateus 6:12.

³¹ BÍBLIA, Mateus 4:2.

³² BÍBLIA, Marcos 16.

³³ BÍBLIA, Marcos 16.

³⁴ BÍBLIA, Hebreus 11:6.

³⁵ DURGANTE, 2013.

³⁶ OLIVEIRA, Rinaldo Stecanella. Corpo, alma e espírito. Campinas: *Revista Brasil cristão*, v. 13, n. 149, 2009.

de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”³⁷.

Nesse enfoque, as crenças religiosas são capazes de promover o bem-estar emocional³⁸, e a prática religiosa por meio do jejum, perdão, monogamia, vida comunitária e fé trazem efeitos benéficos à saúde física e espiritual, pois o envolvimento religioso por meio dessas práticas está associado a emoções positivas como: maior bem-estar, felicidade, otimismo, esperança, um sentido e um propósito de vida. Além disso, está ligado a uma melhor qualidade de vida e de uma maior resiliência³⁹, o que pode ainda minimizar o estresse psicológico e a depressão, acelerar a recuperação de distúrbios emocionais e prevenir doenças.

O jejum, prática antiga da humanidade, é por vezes codificado por ritos religiosos e apreciado por tradições e mitologias⁴⁰. A Igreja Católica em seu quarto mandamento motiva os fiéis a “jejuar e abster-se de carne, conforme manda a Santa Mãe Igreja”⁴¹. Contudo, mesmo que o jejum seja uma prática tradicional, muitos profissionais das ciências da saúde ainda preferem preservar as refeições em horários habituais. Entretanto, com o avanço dos estudos, a medicina alternativa sugere o jejum intermitente, o qual visa os tradicionais proveitos habituais da restrição de alimentos, como a prevenção e tratamento auxiliar da obesidade, além de a desintoxicação do organismo. Esse tipo de jejum é uma prática que utiliza a abstenção de alimentos por um período alternado de um ou dois dias de jejum, um dia por semana, ou algumas horas por dia⁴².

O autor Peytavin salienta que atualmente estão sendo feitos estudos com pacientes para verificar os benefícios do jejum, e que a longevidade pode estar associada aos períodos de abstenção de alimentos e/ou refeições aleatórias, pois durante a evolução da humanidade as tradicionais refeições feitas no decorrer do dia, normalmente divididas em três refeições regulares e dois lanches não era algo comum. Ainda para esse autor, o modelo pré-histórico marcado por curtos períodos de jejum pode beneficiar o indivíduo não apenas por permitir a reciclagem de reservas de gordura e de açúcar no organismo, mas por renovar o sistema imunológico⁴³, devido à destruição de parte dos leucócitos⁴⁴ e a estimulação de novas células brancas por parte da medula óssea. Esse método seria benéfico especialmente para os idosos e indivíduos em fase de tratamento por quimioterapia, pois iria auxiliar na restauração do sistema imunitário e atenuar a incidência das doenças infecciosas vinculadas ao envelhecimento ou ao câncer⁴⁵.

Do ponto de vista da monogamia, um dos pilares centrais do modelo cristão de casamento, o autor Rios afirma que a mesma é atribuída à fidelidade e a sustentação da família, e conseqüentemente a prevenção da gravidez na adolescência, das doenças sexualmente

³⁷ WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Amendments to the Constitution*. France: IARC Monographs, 1999. p. 04.

³⁸ LEVIN, Jeff. *Deus, fé e saúde*. Explorando a conexão espiritualidade-cura. São Paulo: Editora cultrix, 2001.

³⁹ Nesse contexto, a resiliência diz respeito à habilidade de persistir nos momentos difíceis, mantendo a esperança e a saúde mental. Pessoas altamente resilientes, tornam-se mais fortes após situações difíceis (DURGANTE, 2013).

⁴⁰ PEYTAVIN, Jean Louis. Jejum, longevidade e imunidade. São Paulo: *Nutrição Brasil*, v. 15, n. 1, 2016.

⁴¹ CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. *Edição típica vaticana*. São Paulo: Loyola, 2000. p. 537.

⁴² PEYTAVIN, 2016.

⁴³ A imunidade é definida como a resistência a doenças, mais especificamente as doenças infecciosas. O conjunto de células, tecidos e moléculas que medeiam a resistência às infecções é chamado de sistema imunológico (ABBAS, Abul K.; LICHTMAN, Andrew H; *Funções e distúrbios do sistema imunológico*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009).

⁴⁴ Os leucócitos, também chamados de glóbulos brancos, são as unidades móveis do sistema protetor do corpo. Eles são formados, em parte, na medula óssea e, em outra parte, no tecido linfático. Após sua formação, eles são transportados pelo sangue a diversas partes do corpo, onde forem necessárias (GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. *Tratado de fisiologia médica*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006. p. 429).

⁴⁵ PEYTAVIN, 2016.

transmissíveis - DST⁴⁶ e da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida⁴⁷ - AIDS⁴⁸. Assim, Rios esclarece que é possível conceber que “a visão católica acerca do matrimônio reside primordialmente na expressão “até que a morte os separe”, ou na assertiva “o que Deus une o homem não separa”. Subsiste, nesta doutrina cristã, o entendimento de “casamento pautado na crença de que o mesmo é indissolúvel”⁴⁹. Ainda para o autor, o fato de transmitir os princípios religiosos aos cristãos, estimula a fidelidade, e a partir daí, os indivíduos passam a respeitar distintos valores cristãos, como o casamento, a monogamia e a família propriamente dita, e assim, passa a impedir a infidelidade, que é percussora da desestruturação familiar e, por conseguinte, causadora de doenças como a DST e a AIDS⁵⁰.

Na mesma análise e perspectiva, o autor Ferrini, salienta que muitos consideram o perdão apenas como um ato desafiador de perdoar as pessoas pelo que elas nos fizeram, mas na verdade vai muito além, pois o processo de perdão tem início no coração do indivíduo, e pouco tem a ver com as outras pessoas⁵¹. Esse autor sugere quatro máximas do perdão, com o intuito de o ser humano não mais enxergar a vida com base no medo, e sim na base do amor. Na primeira etapa ele menciona que: “O perdão começa no nosso próprio coração. Só depois que nos perdoamos, conseguimos perdoar as outras pessoas ou receber o seu perdão”⁵². Na próxima fase o autor se refere ao perdão como não condicional: “O perdão não é condicional, embora nossa prática do perdão muitas vezes seja”⁵³. Na terceira etapa, ele alude que: “O perdão é um processo contínuo. Ele vem em resposta a todo julgamento que fazemos contra nós mesmos ou contra as outras pessoas”⁵⁴. Na última etapa, as diferentes formas de perdão são vistas como suficientes: “Qualquer gesto de perdão é suficiente. Qualquer coisa que possamos fazer hoje é o bastante. Esse entendimento nos habilita a praticar o perdão com perdão”⁵⁵.

Nesse íterim, o autor Alberto relata que a prática do perdão traz consigo uma série de benefícios ao indivíduo, uma vez que está associada ao bem-estar físico, mental, emocional e espiritual. Quando o perdão é exercido pelo homem, pesquisas revelam que esse ato traz consigo importantes melhorias na saúde; redução da raiva e depressão; aumento da autoconfiança e esperança, além de atenuar o anseio por vingança, o que induz a diminuição do crime⁵⁶.

O autor Alberto cita ainda uma série de benefícios acarretados pelo perdão, como: diminuição da hostilidade e estresse; melhoria do sono; melhora na saúde física e mental; reforço

⁴⁶ A doença sexualmente transmissível (DST) é uma doença cuja transmissão se dá através do contato sexual com uma pessoa infectada. A pele e revestimentos mucosos da uretra, colo, vagina, reto e orofaringe constituem-se na porta de entrada dos micro-organismos da DST e de seus locais de infecção (LEITE, Maria da Trindade Ferreira *et al.* Saber e prática contraceptiva e prevenção de DST/HIV/AIDS em universitários da área da saúde. Brasília: *Rev. bras. enferm.*, v. 60, n. 4, 2007).

⁴⁷ RIOS, Luis Felipe et al. Católicos, fidelidade conjugal e AIDS: entre a cruz da Doutrina moral e as espadas do cotidiano sexual dos adeptos. Porto Alegre: *Debates do NER*, v. 2, n. 14, 2008.

⁴⁸ A AIDS é uma doença provocada por um vírus letal o HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana), o qual pode permanecer por um período bastante longo no corpo, antes de manifestar sintomatologia visível. Entretanto, uma vez emergida a enfermidade, o resultado é fatal, tendo em vista que, atualmente, não pode ser curada e nem há vacina contra ela (LEITE, 2007).

⁴⁹ RIOS, 2008. p. 15.

⁵⁰ RIOS, 2008.

⁵¹ FERRINI, Paul. *As 12 etapas do perdão: Manual prático para transformar o erro em amor*. São Paulo: Pensamento, 2007.

⁵² FERRINI, 2007.

⁵³ FERRINI, 2007. p. 17.

⁵⁴ FERRINI, 2007. p. 17.

⁵⁵ FERRINI, 2007. p. 17.

⁵⁶ ALBERTO, Rui; FONSECA, Sofia. *Aprender a Perdoar. Uma alternativa saudável à amargura*. Porto: Edições Salesianas, 2015.

no sistema de defesa do organismo; diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial; redução dos níveis de depressão e ansiedade; diminuição de dores crônicas e rigidez; melhora da digestão e do trato gastrointestinal; convivência mais saudável; alívio da mágoa; aparência facial prosaica; aumento da autoconfiança e esperança; auxílio na conciliação entre o ofensor e o ofendido e mais longevidade e felicidade⁵⁷.

Sob outra perspectiva é sabido que o ser humano é, naturalmente, um ser sociável. Por motivos distintos; desde a existência do homem sobre a terra, é verídica sua busca incansável de se encontrar com os outros e se socializar. Desde que o homem se tornou *homo sapiens*, ou seja, homem racional, ele passou a possuir características comuns e dentre elas está a predisposição natural de conviver em grupos, em comunidade. A vida em comunidade é uma herança humana em constante evolução, e o ser humano não vive em concomitância com a sociedade apenas por suas necessidades pessoais e busca por sobrevivência, mas, sim, porque isso integra a natureza humana. O processo de socialização do indivíduo é caracterizado pela cultura, ou seja, pela habilidade de formar o próprio jeito de ser, de alterá-lo ou ajustá-lo, bem como de transmiti-la de geração em geração. Todavia, desde que o homem se tornou religioso, ele traz consigo uma característica típica da religiosidade, que é viver a experiência transcendental em comunidade e transmiti-la aos seus descendentes⁵⁸.

De acordo com o autor Toaldo, por meio da religião, o homem é levado a viver em comunidade e a vivenciar a socialização, já que o indivíduo ao participar de uma igreja viva, por intermédio da religiosidade, passa a buscar princípios comuns. Para o autor, todas as pessoas, sejam negros ou brancos, pobres ou ricos, idosos ou jovens, empregados ou patrões, mulheres ou homens, enfim, todos sem diferenciação procuram na religião a forma plena de viver em comunidade. Além disso, a vida comunitária traz benefícios à saúde do homem, tendo em vista que a socialização está diretamente ligada ao bem-estar pessoal, à felicidade, ao reconhecimento por trabalhos sociais realizados, e pelo contato constante com outros indivíduos; essa convivência na comunidade atenua a depressão, o estresse e problemas emocionais relacionados à solidão e melhora significativamente a qualidade de vida⁵⁹.

De acordo com Levin, nos últimos tempos tem aumentado o número de pesquisas referente à ligação entre fé e saúde. Universidades importantes como Duke, Texas e Berkeley têm feito descobertas surpreendentes sobre a influência da fé na saúde humana, e os dados revelam que os indivíduos que frequentam regularmente uma afiliação religiosa apresentam baixas taxas de mortalidade e patologias, quando comparados aos que não frequentam. Segundo esse autor, as pesquisas apontam ainda os seguintes resultados: Pessoas envolvidas com os serviços religiosos apresentam reduzidas taxas de hipertensão, doenças cardíacas, e câncer, que são as três principais causas de morte nos Estados Unidos. Os idosos atuantes nas atividades religiosas apresentaram menores taxas de ansiedade, depressão e demência, além de a diminuição da invalidez e sintomatologia; Indivíduos com vida religiosa ativa apresentam sobrevida maior que os não religiosos. Vale ressaltar que a religião tende a incentivar comportamentos saudáveis como os de não fumar e beber bebidas alcóolicas, e esse incentivo influencia diretamente sobre a saúde, já que esses hábitos aumentam os riscos de doenças e de morte⁶⁰.

Levin afirma ainda que a fé “beneficia a saúde física e mental ao promover a esperança, otimismo e as expectativas positivas. Essas cognições são, por definição, funções da fé. Elas, por sua

⁵⁷ ALBERTO, 2015.

⁵⁸ OLIVEIRA, José Lisboa Moreira de. *Viver em comunidade para a missão: Um chamado à Vida Religiosa Consagrada*. São Paulo: Paulus, 2013.

⁵⁹ TOALDO, Ciro José. *A importância da vida comunitária*. São Paulo, 2012.

⁶⁰ LEVIN, 2001.

vez, influenciam a nossa saúde e o nosso bem estar”⁶¹. As manifestações religiosas por meio da fé não estão ligadas apenas a cura de vícios e de problemas físicos e emocionais, mas também a melhorias significativas na qualidade de vida. Ademais, o autor faz menção a estudos que revelaram que não apenas professar a fé em Deus de maneira formal traz benefícios ao bem-estar geral, mas que, o simples fato de afirmar sua fé e religiosidade, é um forte determinante e surpreendente coesivo da saúde física e mental⁶². Cabe ressaltar que esse fortalecimento de esperança que a fé cristã gera, pode, inclusive, auxiliar o fiel na superação de momentos difíceis, como por exemplo, a Pandemia da COVID-19⁶³. Igualmente, deve-se ressaltar que a esperança, a fé e a reafirmação da certeza em um futuro melhor causam reações positivas no organismo humano, e inclusive contribui para a produção de hormônios que podem beneficiar o bem-estar do indivíduo⁶⁴.

Por fim, o Pe. Evaristo sugere quatro parâmetros para que se possa identificar o equilíbrio de uma boa vida espiritual. No primeiro parâmetro ele menciona que: “uma vida espiritual sadia deve ser fundamentada no amor a Deus e aos irmãos”⁶⁵; No segundo ele afirma que “a espiritualidade para uma boa saúde física-espiritual deve ser libertadora e não opressora”⁶⁶; No próximo aborda que “a vida espiritual deve cultivar a união e a comunhão com todos”⁶⁷ e por último ele salienta que “devemos cultivar uma espiritualidade encarnada na vida de Cristo”⁶⁸. Outrossim, o autor afirma que o ser humano não será verdadeiramente cristão, não terá a vida que almeja, e nem saúde física-espiritual que proporcione qualidade de vida, se não tiver uma vida ligada diretamente a Deus e aos irmãos⁶⁹.

Cabe assim observar que o cristianismo possui várias recomendações de saúde que podem ser incluídas na liturgia, de maneira a beneficiar o bem-estar físico, espiritual e psicológico dos fieis.

Considerações finais

O presente ensaio buscou analisar o impacto das recomendações religiosas para a vida do fiel e como a liturgia pode conter elementos que auxiliam na promoção da saúde humana. Como o Brasil é um país cristão, com a maioria de católicos, optamos na utilização desse sistema religioso como parâmetro para nossa pesquisa.

Ao longo do trabalho realizamos um levantamento de dados, a partir de literaturas especializadas a fim de embasar nossa pesquisa; essa metodologia foi importante, pois possibilita trabalhar com fontes seguras e que discutem o assunto. No estudo, através de um levantamento histórico, foi possível analisar a trajetória do cristianismo e assim refletir desde o Antigo Testamento, os princípios recomendados pela Bíblia para lidar com questões relativas à saúde humana.

A investigação em questão é importante para a compreensão das dimensões da saúde humana, pois como foi exposto o conceito de saúde não se limita a questões físicas ou biológicas; mas antes, o olhar deve ser integral, uma vez que para haver uma saúde plena os fatores psicológicos e espirituais devem estar em pleno equilíbrio.

⁶¹ LEVIN, 2001. p. 141.

⁶² LEVIN, 2001.

⁶³ CAMPOS, Alysson da Silveira. *Saúde e Espiritualidade: o segredo para o perfeito bem-estar*. São Paulo: Dracaena, p. 01-84, 2011.

⁶⁴ CAMPOS, 2011.

⁶⁵ DEBIASI, Evaristo. Saúde. *Revista Brasil Cristão*, Campinas, v. 15, n. 175, 2012. p. 31.

⁶⁶ DEBIASI, 2012. p. 31.

⁶⁷ DEBIASI, 2012. p. 31.

⁶⁸ DEBIASI, 2012. p. 31.

⁶⁹ DEBIASI, 2012.

Por fim, foi possível verificar que diversas práticas adotadas no cristianismo realmente colaboram para a melhoria da saúde do indivíduo, e essas podem ser inseridas na liturgia. O texto também demonstrou que a fé pode ser uma forte aliada da ciência para que a qualidade da vida humana seja melhorada, principalmente em situações de crise, como é o caso da pandemia do coronavírus.

Referências bibliográficas

ALBERTO, Rui; FONSECA, Sofia. *Aprender a Perdoar: Uma alternativa saudável à amargura*. Porto: Edições Salesianas, 2015.

ABBAS, Abul K.; LICHTMAN, Andrew H; *Funções e distúrbios do sistema imunológico*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

BÍBLIA Sagrada. *Nova Versão Internacional*. 1. ed., São Paulo: Vida, 2013.

CAMPOS, Alysson da Silveira. *Saúde e Espiritualidade: o segredo para o perfeito bem-estar*. São Paulo: Dracaena, p. 01-84, 2011.

CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. *Edição típica vaticana*. São Paulo: Loyola, 2000. p. 1-934.

DEBIASI, Evaristo. Saúde. *Revista Brasil Cristão*, Campinas, v. 15, n. 175, p. 1-34, Fev. 2012.

DURGANTE, Carlos Eduardo A., GONÇALVES, Ana Claudia M. *Práticas complementares para a saúde integral*. Rio de Janeiro: Ideia Jurídica, p. 01-176, 2013.

FERRINI, Paul. *As 12 etapas do perdão: Manual prático para transformar o erro em amor*. São Paulo: Pensamento, 2007.

FONTELES, Mauro José et al. Metodologia da pesquisa científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. Goiânia: *Ciências Saúde*, v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <https://cienciassaude.medicina.ufg.br/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf>. Acesso em: 10 Mar. 2017.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. *Tratado de fisiologia médica*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

KASCHEL, Werner; ZIMMER, Rudi. *Dicionário da Bíblia de Almeida*. 2. ed. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2006.

LEITE, Maria da Trindade Ferreira et al. Saber e prática contraceptiva e prevenção de DST/HIV/AIDS em universitários da área da saúde. Brasília: *Rev. bras. enferm.*, v. 60, n. 4, p. 434-438, Aug. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672007000400014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 Mar. 2017.

LEVIN, Jeff. *Deus, fé e saúde*. Explorando a conexão espiritualidade-cura. São Paulo: Editora cultrix, 2001.

OLIVEIRA, Rinaldo Stecanella. Corpo, alma e espírito. *Revista Brasil Cristão*, Campinas, v. 13, n. 149, p. 1-34. Dez. 2009.

OLIVEIRA, José Lisboa Moreira de. *Viver em comunidade para a missão: Um chamado à Vida Religiosa Consagrada*. São Paulo: Paulus, 2013.

PEYTAVIN, Jean Louis. Jejum, longevidade e imunidade. São Paulo: *Nutrição Brasil*, v. 15, n. 1, p. 3. Abr. 2016. Disponível em: <<file:///C:/Users/Saude/Downloads/109-530-1-PB.pdf>>. Acesso em: 04 Mar. 2017.

RIOS, Luis Felipe et al. Católicos, fidelidade conjugal e AIDS: entre a cruz da Doutrina moral e as espadas do cotidiano sexual dos adeptos. Porto Alegre: *Debates do NER*, v. 2, n. 14, 2008. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/index.php/debatesdoner/article/view/7283/4635>. Acesso em: 05 Mar. 2017.

SANTOS JÚNIOR, Paulo Jonas dos; ROSA, André Luis da. Experiência religiosa: da Reforma Protestante ao avivamento pentecostal. Florianópolis: *Encontros Teológicos: Reforma ontem e hoje*, v. 31, n. 2, 2016. p. 235-252. Disponível em: <facasc.edu.br>. Acesso em: 05 mar. 2016.

TOALDO, Ciro José. *A importância da vida comunitária*. São Paulo, 2012. Disponível em: <http://webartigos.com/artigos/a-importancia-da-vida-comunitaria/88772>. Acesso em 07 mar. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Amendments to the Constitution*. France: IARC Monographs, 1999. Disponível em: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA52/ew24.pdf. Acesso em: 18 Mar. 2016.