

## **À primeira vista**

- A saúde espiritual abrange ter significado na vida, um senso de conexão com algo maior do que você mesmo e um senso de propósito. Encontrar esse significado está associado a uma forte saúde mental, social e física.

- Embora a avaliação da saúde espiritual varie amplamente entre idades e locais, a pesquisa Global sobre a Geração Z do McKinsey Health Institute, realizada em 26 países, concluiu que, em todos os grupos geracionais, a importância da saúde mental variou para grande maioria dos entrevistados de: “sim de certa forma” a “extremamente importante” para eles.

- Os stakeholders (as partes interessadas) sociais, públicos e privados podem explorar formas de ajudar as pessoas a encontrar um propósito e um espaço para refletir sobre as suas vidas. Esse inclui empregadores que procuram ajudar os indivíduos a encontrar significado no seu trabalho.

Na visão do McKinsey Health Institute (MHI) sobre uma compreensão moderna de saúde, saúde espiritual não apenas um “é bom ter”, mas uma dimensão central, juntamente com saúde física, mental e social. Mas a saúde espiritual pode ser difícil de definir. Para muitos, invoca uma variedade de sentimentos. Existem aqueles que a vêem como inseparável da religião, bem como aqueles que o associam a seguir uma orientação interna bússola moral ou encontrar paz e calma através meditação.

Embora esses sentimentos possam se sobrepor, no MHI conceito de saúde espiritual não está necessariamente vinculado crenças religiosas, mas sim ao significado da vida de alguém, um amplo senso de conexão com algo maior do que você mesmo e um forte senso de propósito. Esses pode ser encontrado dentro de uma comunidade, um chamado, uma forma da divindade, a capacidade de se sentir enraizado e consciente em o momento presente, ou todos os itens acima. E aqueles que são capazes de desenvolver sua saúde espiritual muitas vezes vêem sobreposições positivas com as outras dimensões da Saúde.

No entanto, existem diferenças entre gerações sobre como eles relacionam com a saúde espiritual. A recente Pesquisa Global da Geração Z da MHI – uma pesquisa entre gerações que superdimensionou a Geração Z para fornecer informações sobre a geração, enquanto ainda amostrando todas as outras gerações para comparação propósitos - destaca a complexidade de como a saúde espiritual é percebida e praticada em torno o mundo e a forma como a saúde espiritual afeta bem-estar geral.

Entre 41.000 entrevistados entre coortes geracionais em 26 países, a grande maioria disse que a saúde espiritual é “um pouco” como “extremamente importante” para eles (veja a barra lateral, "Metodologia"). Esta constatação é semelhante às de pesquisas anteriores do MHI. Esta pesquisa também destaca as diversas perspectivas globais em relação a importância da saúde espiritual. Mais do que 80 por cento dos entrevistados no Brasil, Indonésia, Nigéria e o Vietname disseram que a saúde espiritual era muito ou extremamente importante, por exemplo, comparado com menos de 45 por cento dos entrevistados na Irlanda, Holanda e Suécia.

Compreender o quanto a saúde espiritual varia em nível de importância poderia criar uma melhor compreensão num mundo globalizado, inclusive para aqueles que trabalham no setor social, público ou privado. Esta é também uma área com potencial para mais investigação: uma análise do MHI descobriu que cerca de 75% dos estudos relacionados à saúde medem principalmente a saúde física, enquanto apenas 12% medem a saúde mental, 6% a saúde social e 1% a saúde espiritual.

O MHI conduziu diversas pesquisas globais para compreender como os indivíduos percebem as quatro dimensões da saúde e quais lacunas existem. Em uma pesquisa recente do MHI com funcionários, por exemplo, mais de metade dos entrevistados em 30 países relataram saúde de forma geral como positiva, mas os entrevistados relataram a proporção mais baixa de pontuações positivas quando se tratava de saúde espiritual. Isto pode indicar que alguns funcionários, independentemente do país, podem estar lutando para integrar o significado de suas vidas e o trabalho, o que poderia, por sua vez, afetar a saúde física, mental e social deles.

A série de insights abaixo (faça download do PDF) ilustra o que entrevistados intergeracionais disseram sobre a saúde espiritual deles na Pesquisa Global Gen Z, como entender melhor as diferenças com base na idade e país, e como todos têm um papel a desempenhar em ajudar as pessoas a terem vidas com propósito. Isto pode começar pelo entendimento de como a saúde espiritual cruza com outras dimensões. O MHI enfatiza a Geração Z especificamente por causa dos muitos desafios que os jovens enfrentam na transição para a idade adulta, e como insights sobre aspectos da saúde podem levar a melhor resiliência.

Enquanto os membros da Geração Z que têm boa espiritualidade a saúde parece estar bem em todas as dimensões, aqueles com problemas de saúde espiritual podem estar com dificuldades (Quadro 1). Indivíduos que relataram problemas de saúde espiritual tinham até quatro vezes menos probabilidade de dizer que tinham saúde mental boa ou muito boa do que aqueles que

relatam saúde espiritual neutra ou boa. Além disso, aqueles com má saúde espiritual eram cerca de duas vezes menos propensos a relatar bons resultados sociais ou saúde física.

A pesquisa da Geração Z não é a única pesquisa realizada para descobrir como a saúde espiritual pode se sobrepôr a outras dimensões. A saúde espiritual tem sido correlacionada com múltiplas dimensões da qualidade de vida em outros estudos, e tem havido uma discussão crescente sobre o papel da saúde espiritual nos cuidados médicos holísticos. Isto pode incluir o papel das crenças espirituais na saúde mental, com alguns estudos descobrindo que pontuações mais altas de espiritualidade se correlacionam com sintomas depressivos ou que a saúde espiritual e o apoio social percebido estão associados a menos mortes por ansiedade em idosos.

Outros estudos descobriram que a saúde espiritual e física, estão fortemente ligadas para alguns pacientes, com um estudo norte-americano de 2011 a concluir que 41 por cento dos pacientes desejavam uma conversa sobre preocupações religiosas e/ou espirituais enquanto estavam hospitalizados.

Há também algumas evidências da ligação entre o bem-estar espiritual, social e mental, com um estudo de 2017 que conclui que os idosos no Irã que tinham comportamentos espirituais e boa saúde social eram mais propensos a ter capacidade de se cuidarem melhor.

No geral, os entrevistados da Geração Z relataram desafios com a saúde espiritual em uma taxa mais elevada do que os entrevistados não-Geração Z; cerca de três vezes mais membros da Geração Z relataram problemas de saúde espiritual do que os “baby boomers”.

Os membros da Geração Z com problemas de saúde mental tinham três vezes mais probabilidades de relatar falta de sentido nas suas vidas do que aqueles com boa saúde mental (Quadro 2). E embora a Geração Z relate ter mais dificuldades com a saúde espiritual, não é a única geração onde a saúde espiritual e mental estão ligadas: os entrevistados não pertencentes à Geração Z com problemas de saúde mental tinham quatro vezes mais probabilidade de relatar falta de sentido em suas vidas, em comparação com aqueles com boa saúde mental.

Embora os resultados da pesquisa em todos os países afirmassem que aqueles com saúde espiritual mais baixa tinham pontuações de saúde mental mais baixas, a percepção dessa ligação varia consoante o país. Oitenta e oito por cento dos entrevistados na Indonésia, por exemplo, disseram que a saúde espiritual positiva ajudou a sua saúde mental, enquanto apenas 15 por cento dos entrevistados no Japão concordaram com esse sentimento. Isso significa que pode ser

mais difícil em certos países defender que o investimento numa melhor saúde espiritual pode melhorar a saúde mental.

Ao abranger 26 países, a Pesquisa Global da Geração Z oferece uma visão sobre diferenças regionais distintas na forma como os indivíduos percebem a saúde espiritual (Quadro 3). Os entrevistados em economias de renda per capita mais elevada, por exemplo, eram substancialmente menos propensos do que aqueles em economias de renda per capita baixa ou média-baixa a indicar que a saúde espiritual era “extremamente importante” para eles (27 versus 43 por cento).

Embora a saúde espiritual não se limite à religião, essas diferenças complexas ao redor do mundo às vezes se correlacionam com a observância religiosa. Menos de metade dos entrevistados na França, Irlanda, os Países Baixos e a Suécia, por exemplo, disseram a saúde espiritual era extremamente ou muito importante para deles, em comparação com 85 por cento dos entrevistados na Nigéria. Mas é relevante lembrar que muitos avaliam sua saúde espiritual fora da forma tradicional de religião: em 21 dos 26 países pesquisados, a maioria dos entrevistados em cada país disse que a saúde espiritual é importante para eles, embora muito menos relataram praticar regularmente hábitos religiosos, como ir a um culto baseado na fé religiosa.

Uma pesquisa recente do Pew apoia esta ideia de que existe um meio-termo entre a ausência de crenças espirituais e a prática religiosa ou espiritual plena, descobrindo que quase um terço dos entrevistados nos EUA dizem que são ateus (17 por cento), agnósticos (20 por cento) ou não listam “nada em particular” (63 por cento). Quase metade dos “não-religiosos” disse que as suas razões estão relacionadas com o fato de não gostarem de organizações religiosas, e um terço deu uma opinião motivo relacionado a experiências negativas com aqueles que se auto denominavam religiosos.

[1] O Pew Research Center (também conhecido simplesmente como Pew) é um think tank americano apartidário com sede em Washington, D.C. Ele fornece informações sobre questões sociais, opinião pública e tendências demográficas que moldam os Estados Unidos e o mundo.

No entanto, neste grupo, quase metade disse que a espiritualidade é importante ou que se consideravam espirituais. Ao explorar as diferenças na importância da saúde espiritual entre países ou regiões e ao compreender os diversos sentimentos sobre religião, organizações e indivíduos poderia potencialmente ter uma compreensão mais profunda de como promover a saúde holística.

Isto pode convidar à conversa em ambientes sociais, públicos e privados sobre fatores que influenciam a saúde espiritual. Por exemplo, perguntar a alguém: “De que maneiras você encontra propósito em sua vida?” ou “Como você está ajudando os outros a encontrar um significado?” pode render discussões frutíferas.

Embora encontrar caminhos para alcançar a saúde espiritual individual seja importante ao longo das gerações, os nossos dados sugerem que isto é especialmente importante para a Geração Z (Quadro 4). Quando pesquisada, a Geração Z foi a menos provavelmente endossará declarações positivas sobre espiritual saúde: mais de um terço dos entrevistados relataram falta de significado em suas vidas.

A Geração Z também foi a menos propensos a relatar ter encontrado um senso de propósito em seu trabalho e ter crenças pessoais que lhes dá a força para enfrentar as dificuldades. Uma potencial explicação é que os indivíduos nesta fase de a vida ainda podem estar desenvolvendo ativamente seu sentido propósito, o que dá credibilidade ao apoio gerações mais jovens neste importante elemento da saúde deles.

Um trabalho anterior da MHI destacou os desafios das gerações mais jovens na manutenção da sua saúde e como os empregadores podem desempenhar um papel na sua melhoria. Por exemplo, intervenções no local de trabalho que promovam comportamentos positivos e limitem os negativos podem ajudar a criar climas organizacionais que promovam a saúde holística.

Na busca por significado, alguns indivíduos podem encontrar um propósito em seu trabalho. Outros, no entanto, podem sentir fortemente que o trabalho é uma parte intelectual ou necessária da vida, mas que o seu objetivo principal advém do voluntariado nas suas comunidades, da criação de uma família, da criação de arte, envolver-se em ativismo ou realizar outras ações.

A saúde espiritual pode ser profundamente pessoal, mas as conclusões do MHI sugerem que o local de trabalho pode ser um dos muitos locais onde os indivíduos experimentam um sentido de propósito e uma saúde espiritual positiva em geral (Quadro 5). Uma pessoa pode considerar o seu trabalho insatisfatório, mas o outro lado também pode ocorrer: as pessoas podem encontrar profunda realização no trabalho remunerado ou não remunerado.

Cerca de dois terços dos entrevistados da Geração Z, por exemplo, disseram que as considerações de saúde espiritual, como uma declaração de missão proposital e oportunidades para trabalho “pro-bono”, eram “muito importantes” ou “importante” quando se trata de selecionar um empregador. Setenta por cento dos “millenials” e 66% da geração X relataram o mesmo.

Contudo, ter um sentido de propósito no trabalho não pode substituir elementos negativos, como o comportamento tóxico e o esgotamento. Além disso, os indivíduos podem preferir não procurar um propósito no local de trabalho; em vez disso, podem recorrer a caminhos como o voluntariado, a ajuda a familiares, a participação numa comunidade religiosa ou espiritual, ou todas as opções acima.

Ainda assim, reconhecer o papel que o local de trabalho pode desempenhar na promoção da saúde espiritual é um elemento da saúde holística total dos funcionários, e a criação de oportunidades com um propósito no local de trabalho pode ser essencial para o futuro do trabalho.

---

A saúde espiritual pode ser enquadrada como parte do bem-estar geral de um indivíduo. Buscar propósito e significado, conectar-se com o que é importante e agir com intenção pode ser uma jornada para toda a vida, assim como a necessidade de avaliar regularmente a saúde física, mental e social de alguém. “Alguns de nós estão mais predispostos do que outros a sentir-se espiritualmente conectado. . . .

Mas todos podemos cultivar esta capacidade natural e construir os nossos músculos espirituais”, observa Lisa Miller, investigadora em saúde espiritual e autora de *The Awakened Brain: The New Science of Spirituality and Our Quest for an Inspired Life* (Random House, agosto de 2021).

Semelhante à saúde mental, embora a saúde espiritual seja pessoal de cada indivíduo, comunidades fortes podem ser essenciais para aumentar o bem-estar espiritual das pessoas em todo o mundo, juntamente com outras dimensões da saúde. As partes interessadas sociais, públicas e privadas podem explorar formas de ajudar as pessoas a encontrar propósito e espaço para autorreflexão, a fim de para melhorar a saúde holística. Estas formas podem incluir garantir que os residentes da cidade tenham acesso a espaços naturais ou verdes que provoquem reflexão ou explorar como os esforços a nível comunitário podem melhorar bem-estar geral das pessoas.

Outra consideração para os empregadores é como transmitir melhor suas apreciação pelo trabalho baseado em missão para os funcionários ou como os locais de trabalho podem encorajar uma visão holística da saúde. Outras ações potenciais podem simplesmente incluir a diminuição dos estigmas sobre a discussão da saúde espiritual.

Para aqueles que desejam cultivar a saúde espiritual, o caminho pode começar pelo reconhecimento do seu papel no bem-estar geral. E começando o conversa sobre saúde espiritual pode ser um primeiro passo importante para melhorar a saúde de nós mesmos e dos outros.

---

Nota da Tradução:

Consulte a versão em inglês para

- (1) As perguntas feitas e gráfico das respostas da pesquisas
- (2) Explicação da Metodologia usada
- (3) Referências bibliográficas
- (4) Notas dos autores da pesquisa

Em uma recente pesquisa feita por um respeitável Instituto (McKinsey Health Institute) onde foram entrevistadas 41.000 pessoas em 28 países incluindo o Brasil entre os destaques desse trabalho, conclui-se que “A saúde espiritual abrange ter um significado na vida das pessoas, um senso de conexão com algo maior do que você mesmo e um senso de propósito. Encontrar esse significado está associado a uma forte saúde mental, social e física.”

No Instituto Arvut Bnei Baruch Brasil nós ensinamos aos nossos estudantes como cuidar da saúde espiritual de acordo com ensinamentos milenares dos grandes cabalistas, sem misticismos, sem inclusão e ou misturas de opiniões pessoais, simplesmente a kabbalah autêntica.

Se desejar ler a íntegra dessa pesquisa, acesse nosso portal a partir de 08/06/2024.

#saúdemental

#iarvut

#institutoarvut