

ESPECIAL PÓS-GRADUAÇÃO

Como estudar no MIT, em Harvard, Princeton, Stanford... de graça - e sem sair de casa



ENTREVISTA

“Se o PSDB assumir o governo, não teremos mais que 22 ministérios”, diz Aécio Neves

ÉPOCA



www.epoca.com.br

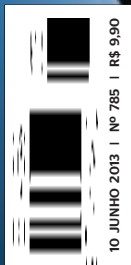


EXCLUSIVO

Padre Marcelo

“Como a fé me ajudou a evitar uma depressão”

NOVOS ESTUDOS REVELAM
POR QUE A CRENÇA
SINCERA E AS ORAÇÕES
CONTRIBUEM PARA O
EQUILÍBRIO EMOCIONAL



10 JUNHO 2013 | Nº 785 | R\$ 9,90

FÉ CONTRA A DEPRESSÃO

Novos estudos científicos sugerem que a religiosidade pode evitar o mal e acelerar a recuperação. Por que crença sincera e orações ajudam no equilíbrio emocional

Marcela Buscato



COMPREENSÃO
Padre Marcelo Rossi.
Ele diz que usou sua
fé para não cair
em depressão.
“Conversando com
Deus, percebi
que existia um motivo
para tudo aquilo”

Uma em cada cinco pessoas já se sentiu fora do compasso da vida. Como se estivesse dançando e, repentinamente, perdesse o ritmo, enquanto observa todo o resto do salão se divertir em aparente harmonia. São cerca de 350 milhões de pessoas no mundo, que, por um período, breve para alguns, mais longo para outros, conviveram com a depressão. O transtorno psiquiátrico vai além da tristeza que todos sentimos hora ou outra. Envolve a sensação paralisante de desaprender a viver, a angústia de questionar a própria existência, a vontade de se isolar. A medicina ainda não desvendou totalmente o desequilíbrio químico no cérebro que leva à depressão. É certo que fatores genéticos aumentam as chances de desenvolver a doença, mas o ambiente estressante em que vivemos pode ser um importante desencadeador. A novidade é que, nos últimos anos, a ciência reuniu evidências de que um remédio tradicional pode acelerar a recuperação. Ou, mesmo, prevenir o mal. Trata-se de uma generosa e verdadeira dose de fé.

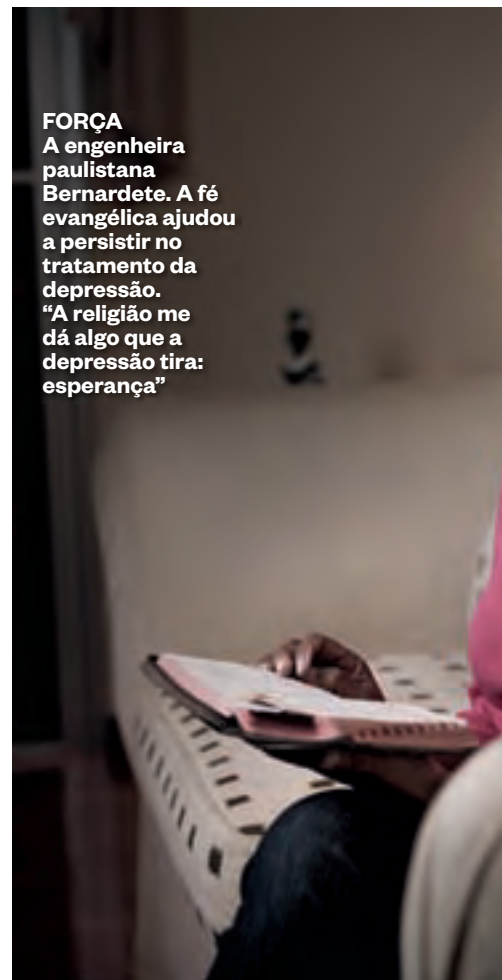
Foi assim que padre Marcelo Rossi diz ter conseguido superar sintomas de um princípio de depressão num dos momentos mais difíceis de sua vida, em 2010 (*leia seu depoimento exclusivo na página 102*). Hoje, plenamente recuperado, ele se dedica a ampliar sua obra, com a construção do Santuário Mãe de Deus. A experiência de padre Marcelo é compartilhada por muitos fiéis de seu rebanho – e também de outros. Há quem recorra a Deus, a Alá, a Buda, Jeová, Oxalá. Ou a uma força transcendental que não tem nome, mas é especial para aqueles que cultivam sua espiritualidade de maneira particular. Os cientistas descobriram que o importante é simplesmente acreditar.

“Os estudos não têm a pretensão de desvendar os mistérios da fé ou comprovar a interferência divina”, afirma o psiquiatra americano Harold Koenig, diretor do Centro de Espiritualidade, Teologia e Saúde da Universidade Duke, nos Estados Unidos, e uma das referências mundiais na área. “Eles apenas explicam os efeitos psicológicos e sociais gerados pelo fato de acreditar. A fé dá

equilíbrio mental, porque confere sentido à vida mesmo quando algo ruim nos acontece.” Nos últimos 50 anos, pesquisadores do mundo todo conduziram mais de 400 estudos relacionando a espiritualidade à depressão. Eles revelaram histórias parecidas com a de padre Marcelo Rossi, observadas cotidianamente pelos médicos em seus consultórios. Cerca de 60% das pesquisas sugerem que quem segue uma religião ou cultiva a espiritualidade parece mais resistente ao estresse e à depressão. E, mesmo quando deprimido, recupera-se com mais rapidez que os pacientes céticos – desde que cumpra com rigor o tratamento médico.

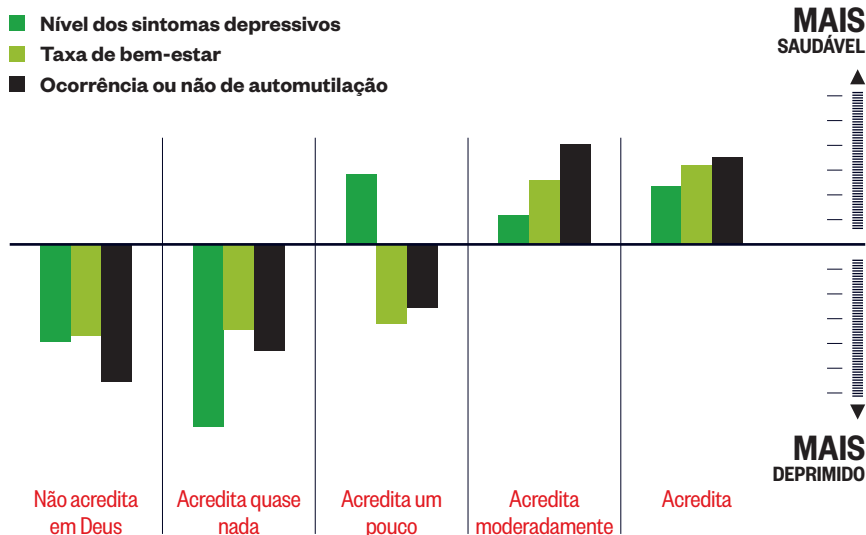
O efeito protetor da fé parece se sobrepor até mesmo à influência da genética. Num dos estudos mais relevantes, publicado no ano passado, cientistas da Universidade Columbia, nos EUA, acompanharam durante dez anos filhos de pacientes com depressão – portanto, mais suscetíveis à doença – e voluntários que nunca tiveram casos na família. Quando analisados conjuntamente os participantes dos dois grupos, o risco de desenvolver depressão era 75% menor

FORÇA
A engenheira paulistana Bernardete. A fé evangélica ajudou a persistir no tratamento da depressão. “A religião me dá algo que a depressão tira: esperança”



A FÉ PROTEGE...

Pesquisadores avaliaram, numa escala de pontos, o desempenho dos pacientes em tratamento de depressão de acordo com três critérios: nível dos sintomas, taxa de bem-estar e episódios de automutilação. Quem disse ter fé conseguiu melhores resultados



Fontes: “A test of faith in God and treatment: the relationship of belief in God to psychiatric treatment outcomes” (2013)/“Religiosity and



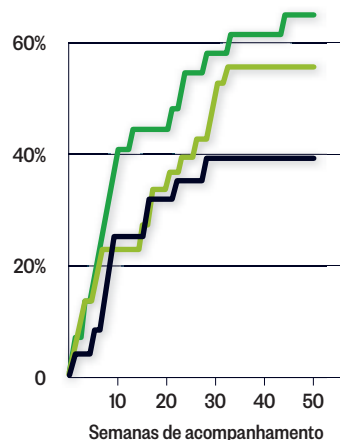
...E AJUDA NA RECUPERAÇÃO

Quanto maior a fé, maior a chance de o paciente superar a depressão

NÍVEL DE RELIGIOSIDADE

● Alto ● Médio ● Baixo

Probabilidade de remissão



Remission of Depression in Medically Ill Older Patients* (1998)

entre aqueles que declararam ser mais religiosos. No grupo que reunia apenas os filhos de deprimidos, o efeito protetor foi ainda maior. Os voluntários com mais fé apresentaram 90% menos chance de desenvolver a doença ou de apresentar recaídas se já tivessem experimentado alguma crise. “Talvez a espiritualidade e a depressão dividam os mesmos caminhos cognitivos. Fortalecer a fé pode ser uma maneira de impedir a doença”, escreveram os pesquisadores, liderados pela psicóloga Lisa Miller. Estudos como esse ajudam médicos e pacientes a entender por que o fator divino parece associado de maneira tão estreita ao combate da depressão. Até agora, os novos resultados sugerem que a espiritualidade influencia em três mecanismos fundamentais para a manutenção do bem-estar mental.

O primeiro efeito benéfico da fé é controlar as emoções negativas. Ao colocar em prática os princípios básicos divulgados pelas religiões, como fazer o bem ao próximo, perdoar e ser grato, é possível diminuir os conflitos com as pessoas que nos cercam. Crer numa entidade superior que zela por nós também ajuda a enfrentar as dificuldades da vida com mais tranquilidade. A engenheira paulistana Bernardete de Araujo, de 58 anos, conseguiu perceber com clareza esse aspecto de sua fé depois de uma grave crise de depressão, em 2003, desencadeada pela morte do pai. Sua tristeza seguiu um roteiro semelhante ao de milhares de deprimidos: um cansaço sem fim que atrapalhava sua concentração, uma sensação de fracasso em todas as áreas da vida, um grau de irritação que a deixava agressiva e com vontade de se isolar do mundo. Passaram-se meses até que os médicos conseguissem acertar os remédios e a dosagem. Nesse período, apegar-se à religião deu forças para que ela persistisse. “Houve uma divisão dentro de mim, entre os pensamentos negativos e minha fé. A religião venceu”, diz Bernardete, evangélica desde a juventude.

“Quando pensava que estava sozinha, que não deveria ter nascido, me lembrava que Deus sempre cuidou muito bem de mim e que aquela fase seria passageira. A religião me dá algo que a depressão tira: a esperança.”

Talvez o controle das emoções negativas ajude a explicar por que pessoas religiosas com depressão parecem se recuperar com mais rapidez de uma crise. “É possível que elas tirem motivação e disciplina de sua fé para seguir o tratamento à risca”, afirma o psicólogo americano David Rosmarin, da Escola de Medicina de Harvard. Num estudo com 159 pacientes deprimidos, Rosmarin descobriu que aqueles que declararam ter mais fé eram também os que tinham expectativas mais positivas sobre o tratamento. “Existe a possibilidade de que a fé seja um modelo

mental que pode ser usado tanto para acreditar em Deus quanto na medicina”, diz Rosmarin.

O segundo mecanismo positivo da religiosidade é o conforto social. Bernardete está há um ano sem nenhuma crise e frequenta os cultos todos os domingos.

Mesmo nos piores momentos de sua doença, quando não queria sair de casa, manteve contato com os amigos da religião. Eles ligavam para saber como estava e contavam orar por ela. “Era reconfortante perceber que não estava sozinha de verdade.” Sentir-se conectado a outras pessoas é uma necessidade natural de todos os seres humanos. Funciona como uma fonte importante de motivação para querer se curar.

O terceiro fator positivo da fé sobre a saúde mental sugere que Deus – ou a força superior com que cada um se conecta – pode funcionar mesmo como um terapeuta. A antropóloga americana Tanya Luhrmann, pesquisadora da Universidade de Stanford, chegou a essa conclusão depois de acompanhar durante anos os seguidores de uma comunidade protestante nos EUA. “As conversas introspectivas dos fiéis com Deus são muito parecidas com um tipo de terapia chamada ▶

CONVERSAR COM DEUS AJUDA A ENCONTRAR MODELOS MENTAIS QUE VENCEM PENSAMENTOS NEGATIVOS

cognitiva comportamental”, afirma Tanya. Esse tipo de intervenção psicológica identifica padrões de pensamento que geram angústia e estresse. Depois, ensina o paciente a modificá-los conscientemente. Com os fiéis, ocorre algo semelhante. “Eles constroem uma representação divina que une todas as boas características que conhecem e usam esse modelo para confrontar suas atitudes, de uma maneira amorosa e não excessivamente crítica”, diz Tanya, autora do livro *When God talks back* (algo como *Quando Deus responde*, sem edição no Brasil).

A dona de casa paulistana Rosimeire Silvério, de 42 anos, tem uma facilidade especial para falar com Deus e manter suas crises de depressão sob controle. Ela frequenta os cultos da igreja Assembleia de Deus duas vezes por semana. Seus diálogos com Deus continuam quando está fora do templo. “Converso com Ele o dia inteiro, quando estou fazendo minhas caminhadas e até dirigindo”, diz Rosimeire. “É nesses momentos de introspecção que percebo quando meus pensamentos estão começando a ficar negativos e sei que preciso procurar o médico para redobarmos os cuidados.”

O poder dessa conversa privada com Deus é tão grande que alguns psicólogos começaram a incorporar a religiosidade dos pacientes ao tratamento. Eles desenvolveram um tipo de terapia que usa as palavras das escrituras sagradas para se contrapor a sentimentos de vazio e a outros pensamentos negativos. “Alguns pacientes melhoram de humor quando meditam sobre as escrituras”, diz Harold Koenig, da Universidade Duke. “Também encorajamos os pacientes a se engajar mais na comunidade religiosa e apoiar outras pessoas.” Koenig agora comparará o desempenho da terapia psicológica comum à que usa recursos da religião. Ele estudará 70 voluntários, que farão dez sessões pela internet ou por telefone. Os resultados deverão ser publicados no ano que vem e podem ajudar a consolidar o papel da fé na terapia.

Nem todas as pessoas de fé têm a mesma facilidade de Rosimeire, Bernardete ou do padre Marcelo Rossi para encontrar o Deus terapeuta. Em seu trabalho de campo, a antropóloga Tanya



EQUILÍBRIO
A cantora Paula Fernandes, que teve depressão aos 16 anos. Ela nutre uma espiritualidade particular para se manter saudável. “Hoje, sou uma pessoa muito melhor”

percebeu que alguns fiéis têm uma capacidade maior de mergulhar em suas orações, por causa de uma habilidade natural de concentração e abstração. É como se eles conseguissem ficar imersos na leitura de um livro, a ponto de imaginar a cena se desdobrar em detalhes a sua frente. Perseverar compensa. As pesquisas de Tanya sugerem que, com a prática, a capacidade para se concentrar e conversar com Deus pode melhorar, graças à plasticidade do cérebro.

A cantora Paula Fernandes, de 29 anos, diz cultivar sua espiritualidade particular para se manter saudável. Aos 16 anos, ela enfrentou uma depressão ►

grave por três anos, resultado do excesso de trabalho no período em que tentava emplacar na carreira. “No processo de cura, temos de nos apegar a algo muito maior”, afirma. “Assim, conseguimos identificar ou entender melhor o que está acontecendo. Por mais que tenha sido difícil, foi o momento do meu redescobrimiento.” Para Paula, acreditar em algo superior à própria existência e saber que temos uma missão a cumprir dá sentido à vida. Ela afirma que a fé mostra isso diariamente e que nela encontra resposta para muitos questionamentos. “Minha religião é Deus, e Ele se manifesta de várias maneiras”, afirma Paula. Além de afirmar fazer suas orações diariamente, Paula diz buscar energia ao entrar em contato com a natureza, pisando na terra e andando a cavalo. “Graças a minha crença em Deus, aprendi a entender e a valorizar o que Ele criou. Estar em contato com a vida em sua forma simples me fascina e acalma”, diz. “O exercício da fé me fortaleceu na busca da cura. Hoje, sou uma pessoa muito melhor.”

Quem quiser falar com Deus deve ter uma fé autêntica. “O sentimento precisa ser verdadeiro para surtir efeitos benéficos sobre o equilíbrio emocional”, afirma o geriatra Fábio Nasri, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. “As pessoas que adotam uma crença apenas como convenção social, quando confrontadas com situações estressantes, costumam ter pensamentos negativos.” Elas se sentem injustiçadas, porque fizeram sua parte com Deus – ainda que burocraticamente – e não foram recompensadas. Esse tipo de reação gera mais angústia – e isso pode levar a sintomas depressivos. Num estudo com 140 idosos, a equipe coordenada por Nasri constatou que, entre os que diziam seguir uma religião por simples formalidade, 40% desenvolviam depressão. No grupo que se mostrou genuinamente religioso, os sintomas não atingiam mais que 20%.

A fé, no entanto, não deve substituir os cuidados médicos, quando são necessários. “Muitos pacientes demoram a procurar ajuda médica, porque acreditam que a depressão tem origem espiritual ou significa falta de fé”, afirma o psiquiatra Pérsio Gomes de Deus (ele



DIÁLOGOS

A dona de casa evangélica Rosimeire, de São Paulo. Ela diz manter conversas com Deus que a ajudam a encontrar pensamentos positivos

diz que o sobrenome é só uma coincidência). Pérsio analisou 50 pacientes atendidos em seu consultório e descobriu que 84% demoraram para perceber que estavam doentes, e não com um problema espiritual. A depressão precisa ser tratada de perto por psiquiatras, que avaliam cada caso individualmente, para prescrever o tratamento mais adequado. Ele pode ser baseado em medicações, sessões de terapia e, nos casos mais graves, internações. O risco é sério. A Organização Mundial da Saúde estima que, a cada ano, 1 milhão de pessoas cometam suicídio. “A depressão é uma doença e precisa ser tratada como tal”, afirma Gomes. “Querer curar-se sozinho, sem tratamento médico, é querer desafiar Deus.” ◆

SÃO PAULO, BRASIL, 2010

“Aprender a esperar me ajudou a evitar uma depressão”

Sofri uma lesão e fiquei três meses numa cadeira de rodas. Deixei de correr, engordei 40 quilos, senti dor e frustração, mas perseverei. Assim, descobri o tempo de Deus – e recuperei minha autoestima

Padre Marcelo Rossi

“**N**ão conseguia explicar o que sentia. Parecia existir um deserto dentro de mim. Acordar e dormir eram os piores momentos daqueles dias de 2010. Na cama, deitado, imaginava que tudo o que acontecera no dia anterior se repetiria de novo. E de novo. É como obrigar alguém que gosta de provar novos sabores e combinações a comer, em todas as refeições, o mesmo prato. Não conseguia me olhar no espelho. Evitava encarar um reflexo frustrado. Chorava sem motivo. Machucar gravemente o tornozelo esquerdo, em abril daquele ano, não tirou apenas minha independência de ir e vir quando desejasse. Roubou o prazer que sentia todos os dias quando corria na esteira. Apagou minha autoestima. Foi a primeira vez que experimentei uma profunda tristeza na minha vida, um princípio de depressão.

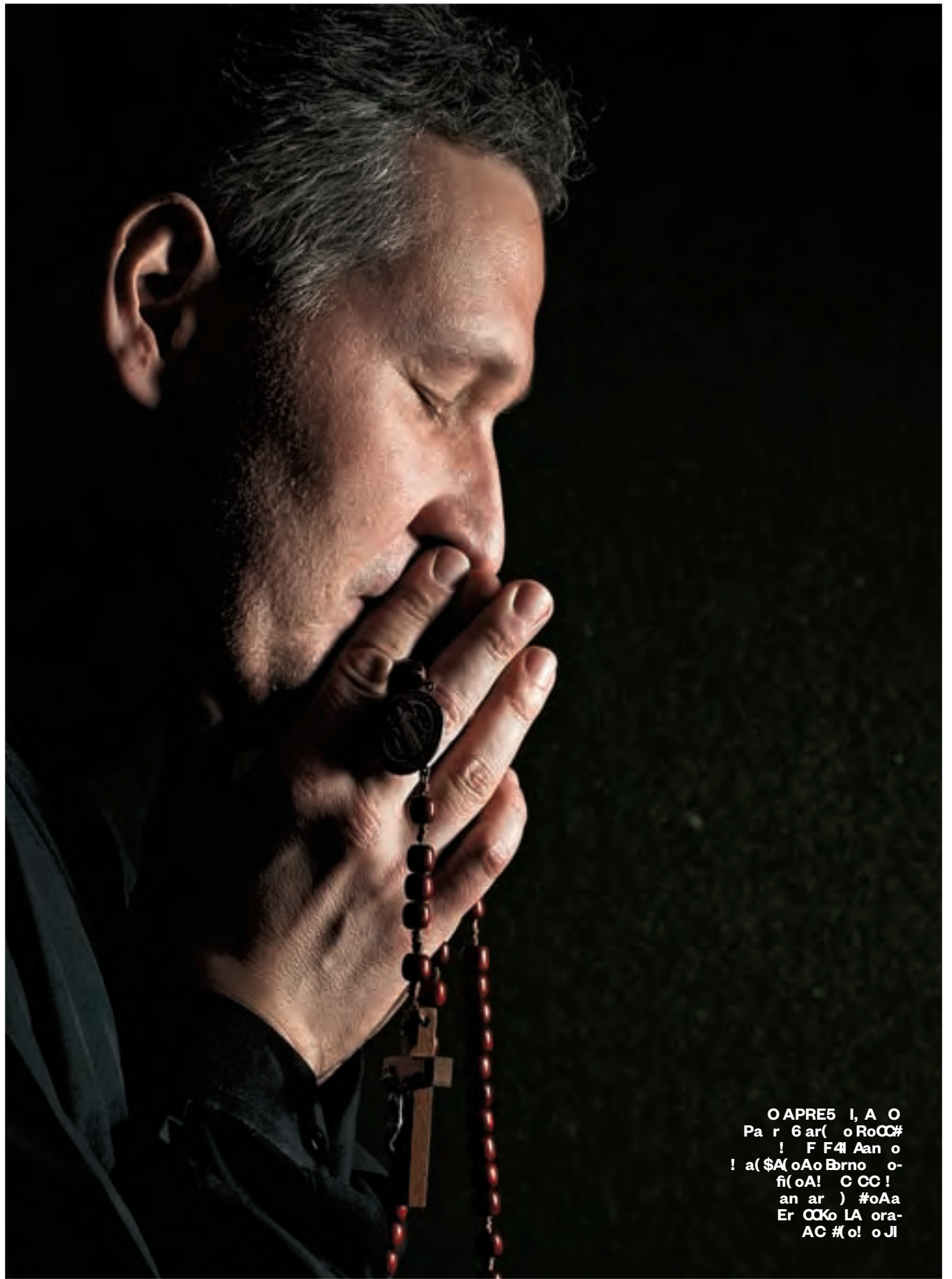
Tudo aconteceu muito rápido naquele final de abril. No dia 27, depois de realizar a missa da manhã, recebi a visita do embaixador de Roma, Dom Dino Samaja, na minha sala. Ele disse: ‘Você foi presenteado’. Diante da minha surpresa e da paralisia pela qual fui acometido, Dom Dino continuou: ‘Você receberá um prêmio, em Roma, das mãos do (então) papa Bento XVI.’ A cerimô-

nia tinha data marcada, 22 de outubro. Essa premiação, até então por mim desconhecida, é concedida pelo papa todos os anos. Cinco pessoas são escolhidas por se destacar na difusão do catolicismo no mundo. É obrigatória a presença do homenageado. Em caso de falta, o prêmio é cancelado. Naquele ano, eu seria um dos cinco a receber o prêmio Van Thuân, com o título de evangelizador moderno.

Dois dias depois, torcedor fanático do Corinthians, não conseguia dormir por causa do jogo em que o Flamengo, por 1 a 0, tirou meu time da disputa da Copa Libertadores da América. Mal-humorado e sem sono, decidi correr na esteira. Eram 4 horas da manhã.

Pratico corrida sempre à tarde ou à noite, a 9 quilômetros por hora. Naquele dia, não era possível esperar tantas horas para aliviar o estresse. O treino não durou mais que cinco minutos. Tive uma vertigem, pisei mal na esteira e fui lançado para trás. Na hora, me lembrei de proteger a cabeça – regra básica das aulas de artes marciais que fiz na adolescência. Levantei do tombo com dor no corpo, em especial na clavícula. Decidi procurar ajuda médica. A avaliação mostrou que a clavícula estava bem. Meu tornozelo esquerdo não. Na queda, ▶

Padre Marcelo Rossi
tem 46 anos. Recebeu do papa Bento XVI o prêmio de evangelizador moderno em 2010. É autor de *Ágape* (Globo Livros), que vendeu 8,4 milhões de exemplares. Seu novo livro, *Kairós*, já chegou a 600 mil



O APRE5 I, A O
Pa r 6 ar(oRoCC#
! F F4# Aan o
! a(\$A(oAo Brno o-
fi(oA! C CC!
an ar) #oAa
Er CC#o LA ora-
AC #o! oJl

rompi todos os ligamentos. A previsão mais otimista falava em meses de tratamento – e nenhuma viagem. Pensei: ‘Não vou me recuperar a tempo de receber o prêmio’. Diante desse impasse, o médico deu duas opções. Uma cirurgia, de resultado incerto, ou centenas de sessões de fisioterapia. Sem a operação, o tratamento seria mais longo, mas era a única chance de voltar a caminhar até a entrega do prêmio, em outubro. Optei pela recuperação em casa.

Mais que uma homenagem, o prêmio mostrava que a Igreja Católica não só respeitava meu trabalho, como o considerava digno de premiação. Por muitos anos, sofri pressão de dentro e fora da Igreja por meu modo de transmitir o Evangelho. Ouvia críticas por lançar CDs, participar de programas de televisão e realizar missas para milhares de pessoas. Quando Bento XVI veio ao Brasil, em 2007, fui colocado de lado pela organização da Arquidiocese de São Paulo. Não pude me aproximar dele nos cinco dias em que estive no país. O prêmio seria a resposta oficial da Igreja. Mas eu não sabia se conseguiria recebê-lo.

Tive de aprender a ficar parado, quase confinado. Meu primeiro banho no chuveiro aconteceu 14 dias depois da queda – a higiene ficava por conta de lenços umedecidos. Como o médico proibiu que eu tocasse o pé no chão, usei cadeira de rodas por três meses. Nas missas, precisava de quatro pessoas para me carregar na cadeira até o altar. Em casa, fiz adaptações nos cômodos, para facilitar a movimentação. Todos os dias, fazia quatro horas de fisioterapia. Mesmo com esses ajustes, precisava pedir ajuda, sempre. Essa impotência é frustrante, ainda mais para uma pessoa ativa como eu. Para não perder musculatura, tinha de consumir muita proteína. Como claras de ovos são ricas nesse nutriente, tomava 40 delas batidas com suco uma vez ao dia. Até hoje não consigo comer ovos nem suspiro. Para piorar, os remédios contra dor provocaram retenção de líquido no meu organismo. Não queria saber quanto pesava. Sabia que o peso não parava de aumentar pelas roupas, cada vez mais justas – precisei ajustar todas as peças. Algum tempo depois, descobri que ganhei 40 quilos.

Como mal podia me movimentar, decidi escrever. Comecei um diário no computador. Era um desabafo. Ali, colocava toda a minha frustração por saber que não ficaria bem a tem-

po da premiação. Meu primeiro livro, *Ágape* (lançado pela Globo Livros, da Editora Globo, que publica ÉPOCA), surgiu dessa dor. Naqueles meses de recuperação intensiva, tive de aprender a esperar. Não é fácil, num mundo imediatista como o nosso. Conversando com Deus, percebi que existia um motivo para tudo aquilo. Havia um tempo a viver. Isso inspirou meu novo livro, *Kairós*, que significa ‘o tempo de Deus’.

Uma história ilustra bem aquele momento de espera. Um cavalo serviu ao dono por 20 anos. Um dia, o animal, idoso, caiu num buraco e não conseguiu sair sozinho. O dono, em vez de pedir ajuda, decidiu enterrá-lo vivo. Na primeira vez em que o cavalo sentiu a terra cair no corpo, ele chorou. Na segunda, se deu conta de que morreria. Na terceira, chacoalhou o dorso e pisou em cima da terra que caía. A cada pá de terra, ele subia um pouco. E assim foi, até que ele saiu do buraco e seguiu em frente, sem o dono. Você toma o baque, sente a dor, assimila e tem de levantar. Aprendi que, se você souber lidar com um poço sem fundo, o que poderia enterrá-lo se torna uma escada. Não precisei tomar remédios nem fazer terapia para vencer esse começo de depressão. Se precisasse, não hesitaria. Realizar missas me deu força para perseverar.

Reaprendi a caminhar um mês antes da visita a Roma. Fui o quarto a receber o prêmio Van Thuân das mãos de Bento XVI. De Roma, compartilhei a premiação pelas redes sociais. Fico conectado desde o momento em que acordo, às 4h30, e já recebi propostas de parcerias do Google e do Facebook, interessados em meu alcance na internet.

Guardei o folheto que mostra os homenageados de 2010. Daquela época, também guardei a cadeira de rodas.

Toda vez que passo por um momento difícil, olho para ela. A cadeira me faz lembrar de que, se eu souber esperar, a realização chegará no momento certo. Se não tivesse sofrido o acidente, não teria escrito *Ágape*, o livro mais vendido no Brasil depois da *Bíblia*. Com a renda do livro, estou construindo o Santuário Mãe de Jesus, em São Paulo. Se não tivesse aprendido a esperar, não teria escrito *Kairós*. Perdi os 40 quilos que ganhei e voltei a correr no final do ano passado. Hoje, quando um fiel diz: ‘Padre, estou com depressão’, sei exatamente o que ele está enfrentando e consigo acolhê-lo melhor.”



Usei uma **cadeira de rodas** por três meses. Precisava pedir ajuda sempre. Antes das missas, quatro pessoas me seguravam e me carregavam pelas escadas até o altar



Confira

um vídeo exclusivo com o padre Marcelo no site e no iPad. E o áudio desta reportagem em seu iPhone

Em depoimento a *Thais Lazzeri*