Ir à Missa é “remédio para melhorar a saúde física e mental”, assegura cientista de Harvard

Pesquisa de Harvard
Ir a Missa é remédio para a saúde física e mental pesquisa divulgada pelo Professor de Epidemiologia da Universidade de HARVARD, uma das melhores universidades do mundo.
Publicada no USA Today e no JAMA Psychiatry, da Associação Americana de Medicina.
Eis alguns dos benefícios relevantes demonstrados na pesquisa:
1- menor índice de suicídios
2- maior expectativa de vida
3- menor propensão ao fumo e vícios
4- maior proposito na vida
5- menor índice de depressão
6- matrimônios mais estáveis
7- maiores doações caritativas, voluntariado e compromisso cívico.
8- maior rede de relacionamento social
9- ir a Missa ou participar de culto em comunidade traz mais benefícios que espiritualidade privada ou pratica solitária

Confira a íntegra da matéria:

WASHINGTON DC, 04 Nov. 16 / 10:00 am (ACI).- Em uma coluna recentemente publicada no jornal americano ‘USA Today’, Tyler J. VanderWeele, professor de epidemiologia na Universidade de Harvard, e John Siniff, especialista em comunicações, qualificaram a participação regular na Missa como um “remédio para melhorar a saúde física e mental”.

O artigo do ‘USA Today’, intitulado “A religião poderia ser um medicamento milagroso”, aponta os resultados de um estudo liderado por VanderWeele e publicado em maio de 2016 na prestigiosa revista de psiquiatria JAMA Psychiatry, da Associação Americana de Medicina.

O estudo, intitulado “Associação entre assistência a serviços religiosos e menores taxas de suicídio entre mulheres norte-americanas”, concluiu que “a participação frequente nos serviços religiosos estava associada com uma taxa significativamente mais baixa de suicídio”.

VanderWeele e Siniff assinalaram que “a saúde e a religião estão muito ligadas” e, de acordo com o estudo publicado em meados deste ano, os adultos que vão à Missa pelo menos uma vez por semana, em comparação com aqueles que nunca vão, “apresentam um menor risco de morte na próxima década e meia”.

“Os resultados foram replicados em suficientes estudos e populações para ser considerados bastante confiáveis”, asseguraram.

Embora garantiram que “a ciência não se adere a uma fé ou outra, nem sugere o que a sociedade deve fazer com essa informação”, destacaram que tanto a sociedade como cada pessoa poderiam aproveitar estes resultados.

“Os meios informativos, a academia e o público em geral poderiam usar esta nova compreensão do grande valor social da religião”, indicaram. Já para cada pessoa, “esta investigação convida não tão sutilmente a reconsiderar o que a religião pode fazer por eles”.

As pessoas que participam da Missa, assinalaram, “estão menos propensas a fumar, ou mais propensos a parar de fumar, causando benefícios significativos para a saúde”.

Além disso, destacaram, “a investigação de Harvard e outras indicam que, possivelmente devido a uma mensagem de fé ou esperança, pessoas que participam da Missa são mais otimistas e têm menores taxas de depressão. A investigação de Harvard também mostrou que esta participação protege contra o suicídio”.

“Outros descobriram que as pessoas que vão à igreja asseguram ter um propósito maior na vida e desenvolvem mais autocontrole”.

Enquanto alguns norte-americanos substituíram a participação da Missa, que “é vista como ‘pitoresca e antiquada’, pela “espiritualidade”, VanderWeele e Siniff reforçaram que ir à igreja, e não a uma “espiritualidade privada ou prática solitária”, geram benefícios para a saúde.

“Algo na participação religiosa comunitária parece ser essencial”, assinalaram.

Participar da Missa, disseram, “demostrou que aumenta a probabilidade de um matrimônio estável, aumenta o sentido próprio de significado e se estende à própria rede social”, assim como “leva a maiores doações caritativas e um maior voluntariado e compromisso cívico”.

VanderWeele e Siniff destacaram que “algo na experiência e participação religiosa comunitária é importante. Algo poderoso parece suceder aí e melhora a saúde”.

“Isto tem importantes implicações para o grau em que a sociedade promove e protege as instituições religiosas”, entre outros, assinalaram.

Fonte: ACI Digital