



Tear Online é licenciada sob uma Licença Creative Commons.

A ESPIRITUALIDADE COMO SUPORTE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: REVISÃO DE LITERATURA

Spirituality as a support in the aging process: literature review

*Claudete Beise Ulrich¹
Rosemeri Moraes Ferreira de Oliveira²*

Resumo:

O envelhecimento é um processo dinâmico e irreversível que traz consigo uma série de complicações para a saúde do ser humano, juntamente com os transtornos advindos do declínio da capacidade funcional. O processo de envelhecimento tem sido destaque e objeto de pesquisas e discussões, considerando o aumento da população idosa nas últimas décadas na maioria dos países do mundo. O objetivo do presente estudo é realizar uma revisão da literatura que circunda o tema da relação entre a espiritualidade e o processo de envelhecimento, e seus impactos em diferentes aspectos. Foram utilizados materiais disponíveis em plataformas como o Google Acadêmico, Scielo e LILACS, entre outros materiais encontrados em livros, periódicos eletrônicos e revistas publicados entre os anos 2010 a 2020. Depreendeu-se que a espiritualidade pode ser um suporte benéfico para uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Espiritualidade; Qualidade de Vida; Capacidade Funcional.

Abstract:

Aging is a dynamic and irreversible process that brings with it a series of complications for the health of the individual, along with disorders arising from the perception about the decline in functional capacity. The aging process has been highlighted and the object of research and discussions, considering the increase in the elderly population in recent decades in most countries in the world. The objective of the present study is to carry out a review of the literature that surrounds the theme of the relationship between spirituality and the aging process, and its impacts in different aspects. Materials available on platforms such as Google Scholar, Scielo and LILACS were used, among other materials found in books, electronic journals and magazines, published between 2010 and 2020. It was found that spirituality can be a beneficial support for a better quality of life in the aging process.

Keywords: Aging; Spirituality; Quality of life; Functional capacity.

¹ Doutora em Teologia, professora na Faculdade Unida de Vitória-ES.

² Mestranda na Faculdade Unida de Vitória-ES.

Introdução

O crescimento da população idosa, atualmente, está em amplo crescimento no mundo, sendo o processo de envelhecimento natural, irreversível, pluridimensional e complexo. O aumento da expectativa de vida da população e o avanço tecnológico são fatores que estão envolvidos no aumento da população idosa no mundo³.

O envelhecimento é contemplado como uma fase do desenvolvimento humano, composta por ganhos e perdas. Observa-se durante esta etapa, conforme afirma Garcia⁴, alterações de aspectos biológicos, psicológicos e sociais as quais a pessoa idosa está exposta, que ensejam a necessidade de reorientar e repensar a forma de viver, buscando assim maneiras de lidar com todas as adversidades que são decorrentes do processo de envelhecimento. O fato de ser a velhice a última etapa da vida faz com que se observe um aumento expressivo de pensamentos acerca da vida e da morte, o que demanda recursos para seu enfrentamento. No decorrer do processo de envelhecimento, se utiliza recursos de naturezas cognitiva, social e emocional, que são advindos do sistema de valores e crenças que foram construídos e compartilhados durante sua vida.

Neste contexto, os/as idosos/as muitas vezes se utilizam do exercício da espiritualidade como um suporte para transpor tais desafios. Em sua espiritualidade, a pessoa idosa busca atribuir significado para a vida, que ultrapassa a mera existência. Encontra-se, assim, uma explicação para questões complexas acerca da vida, respondendo de forma positiva às demandas encontradas no dia a dia. A espiritualidade é multidimensional, e atua como um recurso interno capaz de ser ativado no contato com o transcendente, não necessariamente estando atrelado a uma denominação religiosa. A religião e a espiritualidade podem estar relacionadas, mas é importante mencionar que são conceitos distintos e diferenciados em suas características⁵.

O presente estudo é uma revisão de literatura e tem como objetivo compreender a função da espiritualidade como um suporte importante para o enfrentamento das adversidades advindas do processo de envelhecimento.

Espiritualidade – Conceitos e Definições

A maior parte das pessoas atualmente se considera espiritualista ou espiritualizada, o que pode ser compreendido como um desprendimento do materialismo e a crença em alguma força superior e que confere sentido à vida. Quando se trata da espiritualidade em uma produção acadêmica, urge a necessidade de estabelecer no que se difere da religiosidade. Espiritualidade e religiosidade são termos que podem ser considerados flutuantes e polissêmicos. A religiosidade é tida como um sistema, uma organização de práticas e crenças que são mediadas por ritos

³ MARINHO, M. S.; REIS, L. A. Longevidade e Espiritualidade: o Envelhecer como uma Dádiva de Deus. *Memorialidades*, n. 27, jan./jun. e n. 28, p. 119-137, jul./dez. 2017. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6702/pdf>>. Acesso em: 15 set. 2020.

⁴ GARCIA, L. L. *Espiritualidade como Suporte Social no Envelhecimento*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, RS, 2019, 155 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/19096/DIS_PPGGERONTOLOGIA_2019_GARCIA_LEATRICE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 18 set 2020.

⁵ CHAVES, L. J.; GIL, C. A. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, n. 12, p. 3641-3652, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2015.v20n12/3641-3652>>. Acesso em: 18 set. 2020.

conhecidos e compartilhados por determinada comunidade. Tais ritos assumem a existência de um ser sagrado, seja nas religiões orientais ou ocidentais⁶.

Deste modo, para compreender bem o conceito de espiritualidade, é imperioso diferenciá-lo da religião, cujo conceito se refere ao aspecto doutrinário e institucional de experiência religiosa. O fenômeno religioso se remete a ritos e crenças que são direcionados ao transcendente, compreendidos como meios pelos quais se alcança a salvação⁷.

Historicamente, o ser humano criou uma linguagem simbólica a fim de expressar a realidade contemplada na espiritualidade. Tais símbolos podem ser vistos na liturgia, nas orações, nas artes, na música e nas histórias. Os seres humanos são diversos em várias características, mas a religiosidade acarreta uma diversidade ainda mais profunda, existindo em denominações variadas de religião. É importante a observação de que, em nenhum período da história humana, houve apenas uma religião⁸.

A religião, que é o sistema institucionalizado de práticas e ritos em si, é definida por Koenig:

Religião pode ser definida como um sistema de crenças e práticas observados por uma comunidade, apoiado por rituais que reconhecem, idolatram, comunicam-se com, ou aproximam-se do Sagrado, do Divino, de Deus (em culturas ocidentais), ou da Verdade Absoluta da Realidade, ou do nirvana (em culturas orientais). A religião normalmente se baseia em um conjunto de escrituras ou ensinamentos que descrevem o significado e o propósito do mundo, o lugar do indivíduo nele, as responsabilidades dos indivíduos uns com os outros e a natureza da vida após a morte.⁹

As religiões, conforme explica Gaarder e colaboradores¹⁰, ditam os valores morais e a forma de estabelecer o relacionamento entre o ser humano e a entidade superior na qual acreditam os integrantes deste sistema religioso em particular, sendo comum nas religiões a crença no que sobrepõe o empírico.

No caso da espiritualidade, se observa que as definições se tornam mais vagas, sendo o maior desafio estabelecer corretamente seu conceito. A espiritualidade não estará sempre ligada a um sistema de crenças e rituais religiosos, motivo pelo qual é importante estabelecer tal diferenciação. A amplitude do horizonte que abarca a espiritualidade integra recursos internos da personalidade, onde se observa relação com funções cognitivas em busca de um propósito e um significado que transcendem a materialidade¹¹.

Elkins¹², ao abordar a definição de espiritualidade por meio da etimologia da palavra, afirma que:

Espiritualidade, que deriva do latim *spiritus*, que significa “sopro”, em referência ao sopro da vida. Envolve também o sentimento de gratidão pela vida, o desenvolvimento de ver o sagrado nos fatos comuns, de remeter a uma questão universal referente ao significado e ao propósito da vida, de ter fé, de amar, de

⁶ KOENING, H. *Medicine, Religion and Health: Where Science and Spirituality Meet*. West Conshohocken: Templeton Foundation Press, 2008.

⁷ OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. *Estudos de Psicologia*, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n3/16.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2020.

⁸ SILVA, J. B.; SIVA, L. B. Relação entre religião, espiritualidade e sentido da vida. *Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise existencial*, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/le/article/view/22107/12148>>. Acesso em: 20 set. 2020.

⁹ KOENING, H. G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.

¹⁰ GAARDER, J.; HELLERN, V.; NOTAKER, H. *O livro das religiões*. São Paulo: Companhia das letras, 2005.

¹¹ NERI, A. *Palavras-Chave em Gerontologia*. Campinas: Alínea, 2014.

¹² ELKINS, D. N. Spirituality. *Psychology Today*, v. 32, n. 5, p. 44-45, 1999.

perdoar, de adorar, de transcender o sofrimento e de refletir sobre o significado da vida.

A espiritualidade faz menção a uma questão que se relaciona com o propósito e significado da vida, sendo um fenômeno humano e parte fundamental da existência humana que funciona como um recurso interno, podendo ser acionado pelo contato com as artes, a natureza ou mesmo o engajamento em causas que possuem como objeto o bem dos outros¹³. Koenig¹⁴ reconhece duas definições, sendo que uma delas traz à tona um estado de busca interna pelo significado da própria existência e seu propósito, e outra que diz respeito a relação do homem com o imaterial.

Christina Puchalski, considerada uma das pioneiras em estudos sobre a integração entre a espiritualidade e a saúde, considera a espiritualidade como:

A busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivo da vida. Esse significado pode ser encontrado na religião, mas, muitas vezes pode ser mais amplo do que isso, incluindo a relação com uma figura divina ou com a transcendência, relações com os outros, bem como a espiritualidade encontrada na natureza, na arte e no pensamento racional. Todos esses fatores podem influenciar o modo como os pacientes e os profissionais da saúde percebem a saúde e a doença e como interagem uns com os outros¹⁵.

No conceito de espiritualidade proposto por Anandarajah¹⁶, são abarcados, de forma multidimensional, três aspectos, a saber: experimental, cognitivo e comportamental. Os aspectos experimentais se relacionam com sentimentos como o amor, esperança, paz, apoio e conforto. O aspecto cognitivo, por sua vez, inclui os valores e crenças praticados pelo indivíduo, onde está abarcada a religiosidade. Por fim, o aspecto comportamental se relaciona com a forma como o indivíduo exprime seu estado interior e suas crenças.

Rousseau¹⁷ define a espiritualidade como a capacidade de se ter fé, perdoar, amar, e ver através das circunstâncias, transcendendo o sofrimento, ao passo que Solomon¹⁸ explica que o termo define “o amor bem pensado à vida”. Boff diz que

a espiritualidade é uma dimensão de cada ser humano. Essa dimensão espiritual que cada um de nós tem se revela pela capacidade de diálogo consigo mesmo e com o próprio coração, se traduz pelo amor, pela sensibilidade, pela compaixão, pela escuta do outro, pela responsabilidade e pelo cuidado como atitude fundamental.¹⁹

A Organização Mundial da Saúde define a espiritualidade como as crenças que são de natureza não material, assumindo a suposição de que existe mais no viver do que se pode perceber ou compreender completamente, direcionando-se assim a questões como o propósito

¹³ MOSCOVICI, S. *Representações sociais: investigações em psicologia social*. Petrópolis: Vozes, 2010.

¹⁴ KOENIG, 2008, p. 13.

¹⁵ PUCHALSKI, C. M. Espiritualidade e medicina: os currículos na educação médica. *Journal of Education Cancer: O Jornal Oficial da Associação Americana para a Educação do Câncer*, v. 21, n. 1., 2006.

¹⁶ ANANDARAJAH, G. Spirituality and medical practice: Using the Hope questions as a practical tool for spiritual assessment. *Am Fam Physician*, v. 1, n. 63, p. 81-89. Disponível em: < <https://www.aafp.org/afp/2001/0101/afp20010101p81.pdf> >. Acesso em: 22 set. 2020.

¹⁷ ROUSSEAU, P. Spirituality and the dying patient. *Classic Papers Supplement to JCO*, v. 21, n. 9, p. 54-56, 2003. Disponível em: < <http://www.bialer.co.il/gili/Spirituality%20and%20dying.pdf> > Acesso em: 22 set. 2020.

¹⁸ SOLOMON, R. C. *Espiritualidade para céticos: paixão, verdade cósmica e racionalidade no século XXI*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

¹⁹ BOFF, Leonardo. *Espiritualidade: um caminho de transformação*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2001. p. 80.

da vida, seu significado e sua manutenção, sem se limitar a qualquer tipo de crença ou prática religiosa específicas²⁰.

Se evidencia, dessa forma, o conceito da espiritualidade como uma vivência de contato com aquilo que ultrapassa as realidades normais encontradas na vida humana. Neste contexto, estabelecida a espiritualidade como um elemento estruturante da experiência humana, não se ignora a relação entre a espiritualidade do indivíduo e sua capacidade de fortalecer sua saúde física e mental, havendo cada vez mais estudos relatando seus benefícios²¹.

O Envelhecimento e Seus Efeitos

De acordo com o censo demográfico realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, entre 2005 e 2015 a proporção de pessoas idosas de 60 anos ou mais aumentou de 9,8% para 14,3% na população total do país, representando 4,5 pontos percentuais, ao passo que a população entre 0 a 14 anos caiu 5,5 pontos percentuais, e a população de jovens de 15 a 29 anos decaiu 3,8 pontos percentuais²².

Hipócrates foi o primeiro profissional a estudar as nuances do processo de envelhecimento no corpo humano, tratando-o como algo irreversível com a perda do calor do corpo como sua principal característica. Com o passar dos tempos, teorias diversas foram criadas para explicar as características deste processo, algumas inferindo que o fator genético é de posição preponderante para determinar como se dará o envelhecimento do indivíduo, e outras postulando que a diminuição da funcionalidade do organismo está relacionada a fatores ambientais e ao acúmulo de danos ao longo da vida²³.

A partir da idade moderna, com o desenvolvimento acelerado das indústrias e o aumento da individualização observada, em principal, nos grandes centros urbanos, se observa que a morte, passou a se tornar um evento cada vez mais isolado. Conforme observa Kovacs²⁴, a morte, que outrora era residente do seio familiar, foi empurrada cada vez mais para os estabelecimentos de saúde, na ausência dos entes queridos e pessoas próximas, tornando os hospitais os locais mais adequados para se lidar com o fim da vida.

Constantemente se fala acerca do envelhecimento como um estado chamado de terceira ou quarta idade. Entretanto, o envelhecimento nada mais é do que um processo de degradação diferencial e progressiva, que afeta todos os seres vivos. Seu termo natural é a morte do indivíduo. De acordo com o nível no qual se encontra, seja biológico, sociológico ou psicológico, os indivíduos envelhecem de formas diferentes, tanto em gravidade quanto em velocidade. Deste modo,

²⁰ WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB). *Report on WHO consultation*. MNH/MAS/MHP/98.2 WHO, Genebra, 1998.

²¹ BONELLI, R. M.; DOENIG, H. G. Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: a systematic evidence-based review. *J. Relig Health*, n. 52, p. 567-573, 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/235658900_Mental_Disorders_Religion_and_Spirituality_1990_to_2010_A_Systematic_Evidence-Based_Review>. Acesso em: 25 set. 2020.

²² INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Censo Demográfico de 2010*. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf. Acesso em: 02 set. 2020.

²³ SPIRDUSO, W. W. *Dimensões Físicas do Envelhecimento*. São Paulo: Manole, 2005.

²⁴ KOVACS, M. J. Espiritualidade e psicologia – cuidados compartilhados. *O mundo da Saúde*, v. 31, n. 2, p. 246-255, 2007. Disponível em: <http://www.saocamilos-sp.br/pdf/mundo_saude/53/12_Espiritualidade.pdf>. Acesso em: 26 set. 2020.

indivíduos envelhecem de formas diversas, onde se pode falar de idade biológica, social e psicológica²⁵.

A idade biológica está relacionada com o envelhecimento em seu aspecto orgânico, compreendendo as modificações que tendem a reduzir o funcionamento dos órgãos e a capacidade de autorregulação. A idade social faz menção aos hábitos e a posição da pessoa enquanto membro da sociedade. Por fim, a idade psicológica tem relação com o padrão comportamental capaz de ser mobilizado pelo indivíduo respondendo às alterações ambientais²⁶.

O processo natural do envelhecimento, também chamado de senescência, compromete de forma progressiva todos os aspectos físicos e cognitivos. A OMS estabelece que a chamada terceira idade tem seu início entre os 60 e 65 anos. Convém lembrar, entretanto, que se trata de uma idade estipulada para fins de pesquisa, considerando os fatores supracitados acerca das características do envelhecimento. O declínio do equilíbrio homeostático e as funções fisiológicas é visível na idade avançada, interferindo diretamente em todas as tarefas realizadas pelo indivíduo. Do ponto de vista fisiológico, a forma que se dará o processo de envelhecimento tem relação em exclusivo com o estilo de vida praticado pela pessoa durante sua vida. Ao passo que o organismo envelhece como um todo, os órgãos, células, tecidos e estruturas sub-celulares possuem processos distintos de envelhecimento²⁷.

Com o processo de envelhecimento, é possível citar alterações perceptíveis no organismo como a diminuição do fluxo sanguíneo para importantes órgãos do corpo como os rins, o cérebro e o fígado, a diminuição da capacidade renal de eliminar toxina, a redução da capacidade do fígado de metabolizar a maior parte dos medicamentos, da frequência cardíaca máxima, do débito cardíaco, da capacidade dos pulmões de mobilizar o ar, o aumento da quantidade de ar retido nos pulmões e a diminuição da função de combate a infecções²⁸.

Em um aspecto neurológico, o processo de envelhecimento tende a reduzir a rede neuronal e dendrítica, ensejando mudanças no raciocínio, tempo de reação, agilidade e mobilidade da pessoa idosa, não se diferindo das perdas encontradas em outros órgãos do corpo. Partindo deste pressuposto, Aranha faz a proposição de que pensar na psicologia da pessoa idosa consiste em analisar traços que interferem diretamente no envelhecimento, como a tendência ao desinteresse pelo mundo e pelas outras pessoas, o distanciamento e tendências ao ciúme e frustração, mas também, em outro espectro, atitudes de recusa normalmente acompanhadas de idealização do período da infância. Assim, explicar a psicologia da pessoa idosa nunca se dissocia da percepção acerca do iminente perigo da morte, bem como da angústia gerada por este²⁹.

Um conjunto de disfunções provenientes do envelhecimento como a perda de força muscular, o aparecimento de doenças e a dificuldade para dialogar pode colocar o idoso em condições de dependência e na maioria das vezes uma conseqüente solidão. Essa situação ainda pode se agravar pelo fato de o idoso não ter saúde para viver fora do seu meio familiar e manter-se sem dificuldades financeiras. Essa dependência gerada pelo idoso e a necessidade de auxílios e cuidados especiais pode fazer que o idoso seja colocado de lado pelos familiares. Tais fatores de dependência física e em alguns casos mentais vêm ganhando uma relação cada vez mais negativa na sociedade sobre o envelhecimento. A sociedade moderna marginaliza os indivíduos longevos

²⁵ CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. *Psicologia.com.pt*, 2007. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>. Acesso em: 01 out. 2020.

²⁶ CANCELA, 2007, p. 02.

²⁷ CANCELA, 2007, p. 05.

²⁸ CANCELA, 2007, p. 04.

²⁹ ARANHA, V. C. Aspectos psicológicos do envelhecimento. IN: PAPALÉO NETO, Matheus. *Tratado de Gerontologia*. 2. ed., rev. E ampl. São Paulo: Atheneu, 2007.

dando prioridade a valores ligados a rentabilidade, consumo excessivo uma vez que as pessoas idosas não estão mais em condições de competir e são taxados de pouco produtivos³⁰.

Hillman, partindo da visão de Jung sobre o desenvolvimento humano, explica que é comum recorrermos a fisiologia e biologia para compreender o fenômeno do envelhecimento. Entretanto, a abordagem do aspecto psicológico não deveria se limitar a estas concepções. Além de perceber as diferenças encontradas nos órgãos e sistemas, também passa pelo processo de envelhecimento a nossa natureza, a saber, o indivíduo que éramos e viemos a ser³¹.

Para Hillman, tanto o corpo quanto a mente se submetem inevitavelmente às mudanças advindas do passar dos anos. Entretanto, o caráter individual é um componente psicológico que se forma e nos marca no decorrer da vida. Neste sentido, Hillman considera a longevidade como uma importante ferramenta para o indivíduo reavaliar conceitos sobre si mesmo:

Os últimos anos são preciosos para se fazer uma revisão da vida e para reparar erros, para especulações cósmicas e transformar lembranças em história, para usufruir sensorialmente as imagens do mundo e para ligar-se a espíritos e ancestrais - valores que a nossa cultura deixou fornecer³².

De volta a racionalização proposta por Aranha, a superação da angústia do envelhecimento na iminência da aniquilação da morte está inevitavelmente ligada aos recursos desenvolvidos ao longo da vida, onde se expressam a autoestima, a maturidade, a tolerância a frustração e a capacidade de se investir em substitutos. Tal suporte, se desenvolvido ao longo da vida, evitará um psiquismo disfuncional ao se tentar solucionar os conflitos emocionais³³.

Neste contexto, identificadas as devidas definições de espiritualidade e as características do processo de envelhecimento, a literatura traz a tona o tema da espiritualidade como suporte para o alcance de uma maior qualidade de vida ao envelhecer, onde as pesquisas demonstram resultados positivos em diversos aspectos da saúde física e mental³⁴.

A Espiritualidade e a Qualidade de Vida de Pessoas Idosas

O envelhecimento e a dimensão espiritual são assuntos que permaneceram por muitos anos sem despertar o interesse clínico e científico, onde a espiritualidade era considerada antagônica a ciência e não se considerava a hipótese de se ter qualquer forma de desenvolvimento na velhice, considerada a etapa terminal da vida humana. Entretanto, o envelhecimento populacional observado desde o século XX trouxe a tona diversos questionamentos, onde se observou a necessidade de novos pressupostos. Assim, pesquisadores passaram a investir mais em estudos para a observação do processo do envelhecimento e suas nuances³⁵.

³⁰ DRAGO, S. M. M. D. S.; MARTINS, R. M. L. *A depressão no idoso*. São Paulo: Millenium, 2012.

³¹ HILLMAN, J. *A força do caráter: e a poética de uma vida longa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

³² HILLMAN, 2001, p. 47.

³³ BIASUS, F. Reflexões sobre o envelhecimento humano: aspectos psicológicos e relacionamento familiar. *Perspectiva*, Erechim. v. 40, n. 152, p. 55-63, dezembro/2016. Disponível em: < <https://docplayer.com.br/42490223-Reflexoes-sobre-o-envelhecimento-humano-aspectos-psicologicos-e-relacionamento-familiar.html> >. Acesso em: 29 set. 2020.

³⁴ DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional.

Psicologia, Saúde & Doenças, v. 19, n. 3, p. 591-604, 2018. Disponível em: < <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v19n3/v19n3a10.pdf> >. Acesso em: 02 out. 2020.

³⁵ VIEIRA, M. G. O. *Velhice e Espiritualidade: Reflexões sobre as transformações do envelhecer*. Dissertação (Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura). Universidade de Brasília, 2009.

A complexidade da constituição humana, conforme observa Becker³⁶ nos traz características que em muitos aspectos nos diferenciam de outras espécies. Deste modo, o desenvolvimento humano não acontece apenas em nível molecular, fisiológico e morfológico, mas é influenciado também pelo ambiente e o componente genético e ainda pelos componentes psicológicos e sociais.

Na história das civilizações, é muito comum encontrar imagens de diversas fases da vida expressas nas artes, de modo que o nascimento e a morte são fenômenos que são carregados de expressões culturais. Não é difícil encontrar nos registros arqueológicos a procura pela imortalidade e a eterna juventude. No período da renascença, entretanto, passaram a surgir os primeiros estudos científicos abordando o processo do envelhecimento humano, tendo Descartes e Bacon como principais representantes. Estes estudos preconizavam que apenas métodos científicos poderiam ser capazes de superar os efeitos do processo de envelhecimento. Benjamin Franklin (1745-1813), no Iluminismo, é o primeiro a inferir que o envelhecimento não é uma doença, sendo as doenças responsáveis pela morte do indivíduo³⁷.

Com o avanço da medicina, que ocorreu após a Revolução Industrial, houve fatores diversos que colaboraram para a longevidade, como a redução das mortes de adultos por doenças infecciosas e a redução do índice de fecundidade. Neste ínterim, a manutenção da vida diante do passar do tempo fez do envelhecimento um fenômeno de natureza social, uma vez que, anteriormente, o envelhecimento era um privilégio de poucos. Surgiam então as pessoas idosas pobres, apresentando uma situação completamente diversa dos ricos. Nos tempos atuais, a longevidade é algo mais comum, onde os avanços da ciência e a maior proximidade de serviços de saúde acessíveis permite que um maior número de pessoas permaneça na condição de idosos/as, resultando assim em um aumento da expectativa de vida média das nações³⁸.

Considerando o quanto é recente o fenômeno da longevidade em relação a história das civilizações humanas, a associação entre a morte e a velhice surge como uma forma de pensar pertencente as sociedades modernas, visto que outrora dificilmente as pessoas morriam idosas, o que se dava por motivos diversos como as epidemias, guerras e partos problemáticos, entre outros. Neste sentido, o tempo e o corpo são fatores importantes no envelhecimento, onde a percepção da finitude e do processo de envelhecer é explícita nas pessoas idosas³⁹.

Conforme já explicitado no presente estudo, é comum que pessoas idosas enfrentem problemas de diversas naturezas. As alterações psicológicas e físicas interferem de forma direta na qualidade de vida da pessoa idosa, uma vez que prejudicam a capacidade de realizar tarefas diárias, constituindo assim fator preditivo da piora no bem-estar. Assim, Koenig⁴⁰ observa que a espiritualidade tem papel importante como ferramenta para as pessoas idosas enfrentarem as inevitáveis adversidades decorrentes do processo de envelhecimento, de modo que pesquisas apontam para resultados positivos na relação espiritualidade/envelhecimento, associando-se hábitos e crenças espirituais a melhores índices de qualidade de vida.

Dias e Pais-Ribeiro⁴¹ realizaram um estudo sobre a espiritualidade e a qualidade de vida de pessoas idosas, estudo no qual participaram 400 pessoas idosas, acima de 65 anos, os quais, em sua grande maioria, afirmaram praticar alguma religião. Na pesquisa, os autores concluíram que

³⁶ BECKER, E. *A negação da morte: uma abordagem psicológica sobre a finitude humana*. Rio de Janeiro: Record, 2007.

³⁷ ARAUJO; L. F.; CARVALHO, V. A. Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. *Revista de Humanidades*, v. 6, n. 13, p. 1-9, 2005. Disponível em: < <https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/278/254> >. Acesso em: 03 out. 2020.

³⁸ VIEIRA, 2009, p. 16.

³⁹ DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2018, p. 592.

⁴⁰ KOENIG, G. *Spirituality and health research: methods, measures, statistics and resources*. Philadelphia, Templeton Press, 2011.

⁴¹ DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2018, p. 600.

há relação significativa entre a espiritualidade e a qualidade de vida. Os autores concluem ainda que, bem sabendo que a espiritualidade e as crenças religiosas são comumente associadas a maior idade, as pessoas tendem a prezar mais tais recursos à medida em que a idade avança para lidar com os efeitos do processo de envelhecimento. Ainda no estudo de Dias e Pais-Ribeiro, o quesito espiritualidade foi mais pontuado do que o quesito esperança, o que se justifica pela noção da finitude da vida.

No estudo de Moraes⁴², a importância da prática religiosa e sua associação com a qualidade de vida foi avaliada por 50 pessoas entre 65 e 85 anos, onde se concluiu que a espiritualidade, atrelada a práticas religiosas, foi considerada extremamente importante pela população da amostra, conferindo forças para lidar com os problemas, lutas e perdas. Os/as idosos/as que constituem a população da amostra no estudo de Moraes afirmaram ainda que o contato com o transcendente confere conforto emocional e segurança.

Em relação a frequência a igreja, o suporte social também é considerado de grande importância. Um estudo⁴³ realizado com 426 pessoas idosas no Canadá concluiu que há fatores preditores para a qualidade de vida no apoio social, que são influenciados diretamente pelo convívio oportunizado pela permanência em comunidades religiosas.

Em um aspecto social, se faz importante aduzir que, no caso da expressão da espiritualidade pela religiosidade, o suporte vai além dos ritos propriamente ditos. Isso se evidencia no suporte emocional, instrumental e social que é oferecido em ações que são parte da vivência religiosa, como as visitas pastorais, reuniões, aconselhamentos e correntes de orações. Conforme explica Neri⁴⁴, o suporte que é fornecido no âmbito da instituição religiosa ainda é pouco estudado, ou estudado de forma limitada.

Se percebe que as definições da espiritualidade são concernentes a busca pelo significado e propósito para a vida, assim como a conexão com o outro e com o transcendente e a paz interior. Tal dimensão é uma característica individual, e cada indivíduo vai vive-la de uma forma diferente, sendo a espiritualidade ou não exercida por meio de alguma associação religiosa. Levando em consideração as dimensões da espiritualidade e o disposto na literatura acerca do tema quando associado aos efeitos do envelhecimento, se conclui que a espiritualidade é uma importante ferramenta para lidar com as perdas e limitações advindas com o envelhecer.

Conclusão

Com os avanços tecnológicos aplicados a área da saúde e o desenvolvimento de novas pesquisas, foi possível estudar de forma cada vez mais profunda as nuances do processo de envelhecimento. Tal fato, aliado a outros fatores, levou a sociedade humana a ter mais pessoas idosas, com projeções que tendem a aumentar ainda mais.

Entretanto, no processo de envelhecimento é inevitável que haja efeitos deletérios diversos em um aspecto fisiológico e repercussões sociais e emocionais. A iminência da aproximação da morte alude ao conhecimento da finitude da vida. Ao passo que se ganha experiência e sabedoria com a longevidade, se perde a capacidade para as tarefas diárias, o que tende a aumentar a dependência da pessoa idosa em relação às outras pessoas.

⁴² MORAES, N. A. S. Velhice: qualidade de vida intrínseca e extrínseca. *Bol Psicol.*, LVII (127), 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v57n127/v57n127a08.pdf>>. Acesso em: 03 out. 2020.

⁴³ MOLZAHN, A. E. Spirituality in later life: effect on quality of life. *J Gerontol Nurs*, v. 33, n. 1, 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17305267/>. Acesso em: 03 out. 2020.

⁴⁴ NERI, A. L. *Palavras-chave em gerontologia*. Campinas: Alínea, 2014.

Os efeitos observados no processo de envelhecimento demandam suporte emocional e social, onde a espiritualidade, seja ou não expressada por meio de um sistema organizado de práticas e ritos ao qual a pessoa adere durante a vida, a saber, a religião, tem evidenciado resultados positivos para promover força ao lidar com o processo. Além do mais, o exercício da espiritualidade tem fortalecido a capacidade do diálogo, da escuta, da solidariedade e do cuidado consigo e com as outras pessoas.

Conforme pode ser observado em diversos estudos, o exercício da espiritualidade é de grande auxílio para pessoas idosas ao se relacionarem com as perdas e efeitos diversos decorrentes do processo de envelhecer. Deste modo, depreendeu-se, de acordo com as fontes pesquisadas no presente estudo, que o exercício da espiritualidade durante o processo de envelhecimento traz efeitos benéficos na lide com as perdas e as adversidades e as perdas, apresentando um processo de envelhecimento mais saudável.

Conclui-se ainda que o exercício/vivência da espiritualidade e a participação em grupos comunitários são um importante suporte social e emocional para as pessoas idosas, fortalecendo-as a lidar com os efeitos deletérios do envelhecimento e a angústia que acarreta a perda de pessoas queridas e a iminência da própria morte. Neste sentido, espera-se que as reflexões levantadas no presente artigo possam ser uma contribuição para futuras e novas pesquisas acerca das profundas inter-relações entre espiritualidade e o processo de envelhecimento, objetivando mais qualidade de vida nesta importante fase da existência humana.

Referências

ANANDARAJAH, G. Spirituality and medical practice: Using the Hope questions as a practical tool for spiritual assessment. *Am Fam Physician*, v. 1, n. 63, p. 81-89. Disponível em: <<https://www.aafp.org/afp/2001/0101/afp20010101p81.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2020.

ARANHA, V. C. Aspectos psicológicos do envelhecimento. IN: Papaléo Neto, Matheus. *Tratado de Gerontologia*. 2. ed., rev. E ampl. São Paulo: Atheneu, 2007.

ARAUJO; L. F.; CARVALHO, V. A. Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. *Revista de Humanidades*, v. 6, n. 13, p. 1-9, 2005. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/278/254>>. Acesso em: 03 out. 2020.

BECKER, E. *A negação da morte: uma abordagem psicológica sobre a finitude humana*. Rio de Janeiro: Record, 2007.

BIASUS, F. Reflexões sobre o envelhecimento humano: aspectos psicológicos e relacionamento familiar. *Perspectiva*, Erechim. v. 40, n. 152, p. 55-63, dezembro/2016. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/42490223-Reflexoes-sobre-o-envelhecimento-humano-aspectos-psicologicos-e-relacionamento-familiar.html>>. Acesso em: 29 set. 2020.

BOFF, Leonardo. *Espiritualidade: um caminho de transformação*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

BONELLI, R. M.; DOENIG, H. G. Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: a systematic evidence-based review. *J. Relig Health*, n. 52, p. 567-573, 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/235658900_Mental_Disorders_Religion_and_Spirituality_1990_to_2010_A_Systematic_Evidence-Based_Review>. Acesso em: 25 set. 2020.

CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. *Psicologia.com.pt*, 2007. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>. Acesso em: 01 out. 2020.

CHAVES, L. J.; GIL, C. A. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, n. 12, p. 3641-3652, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2015.v20n12/3641-3652>>. Acesso em: 18 set. 2020.

DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 19, n. 3, p. 591-604, 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v19n3/v19n3a10.pdf>>. Acesso em: 02 out. 2020.

DRAGO, S. M. M. D. S.; MARTINS, R. M. L. *A depressão no idoso*. São Paulo: Millenium, 2012.

ELKINS, D. N. Spirituality. *Psychology Today*, v. 32, n. 5, p. 44-45, 1999.

GAARDER, J.; HELLERN, V.; NOTAKER, H. *O livro das religiões*. São Paulo: Companhia das letras, 2005.

GARCIA, L. L. *Espiritualidade como Suporte Social no Envelhecimento*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, RS, 2019, 155 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/19096/DIS_PPGGERONTOLOGIA_2019_GARCIA_LEATRICE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 18 set 2020.

HILLMAN, J. *A força do caráter: e a poética de uma vida longa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Censo Demográfico de 2010*. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf. Acesso em: 02 set. 2020.

KOENING, G. *Spirituality and health research: methods, measures, statistics and resources*. Philadelphia: Templeton Press, 2011.

KOENING, G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre, RS: L&PM, 2012.

KOENING, G. *Medicine, Religion and Health: Where Science and Spirituality Meet*. West Conshohocken: Templeton Foundation Press, 2008.

KOVACS, M. J. Espiritualidade e psicologia – cuidados compartilhados. *O mundo da Saúde*, v. 31, n. 2, p. 246-255, 2007. Disponível em: <http://www.saocamilosp.br/pdf/mundo_saude/53/12_Espiritualidade.pdf>. Acesso em: 26 set. 2020.

MARINHO, M. S.; REIS, L. A. Longevidade e Espiritualidade: o Envelhecer como uma Dádiva de Deus. *Memorialidades*, n. 27, jan./jun. e n. 28, p. 119-137, jul./dez. 2017 . Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6702/pdf>>. Acesso em: 15 set. 2020.

MOLZAHN, A. E. Spirituality in later life: effect on quality of life. *J Gerontol Nurs*, v. 33, n. 1, 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17305267/>. Acesso em: 03 out. 2020.

MORAES, N. A. S. Velhice: qualidade de vida intrínseca e extrínseca. *Bol Psicol.*, LVII (127), 2007. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v57n127/v57n127a08.pdf>>. Acesso em: 03 out. 2020.

MOSCOVICI, S. *Representações sociais: investigações em psicologia social*. Petrópolis: Vozes, 2010.

NERI, A. L. *Palavras-chave em gerontologia*. Campinas: Alínea, 2014.

OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. *Estudos de Psicologia*, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n3/16.pdf> >. Acesso em: 20 set. 2020.

PUCHALSKI, C. M. Espiritualidade e medicina: os currículos na educação médica. *Journal of Education Cancer: O Jornal Oficial da Associação Americana para a Educação do Câncer*, v. 21, n. 1., 2006.

ROUSSEAU, P. Spirituality and the dying patient. *Classic Papers Supplement to JCO*, v. 21, n. 9, p. 54-56, 2003. Disponível em: < <http://www.bialer.co.il/gili/Spirituality%20and%20dying.pdf> > Acesso em: 22 set. 2020.

SILVA, J. B.; SIVA, L. B. Relação entre religião, espiritualidade e sentido da vida. *Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise existencial*, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/le/article/view/22107/12148> >. Acesso em: 20 set. 2020.

SOLOMON, R. C. *Espiritualidade para céticos: paixão, verdade cósmica e racionalidade no século XXI*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

SPIRDUSO, W. W. *Dimensões Físicas do Envelhecimento*. São Paulo, Manole, 2005.

VIEIRA, M. G. O. *Velhice e Espiritualidade: Reflexões sobre as transformações do envelhecer*. Dissertação (Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura). Universidade de Brasília, 2009.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB). *Report on WHO consultation*. MNH/MAS/MHP/98.2 WHO, Genebra, 1998.