

## A INFLUÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE PARA A SAÚDE DO IDOSO

Samara de Lima Leite <sup>1</sup>  
Ericka Ellen Cardoso da Silva Diniz <sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo que acarreta várias mudanças no indivíduo no que se refere aos aspectos biopsicossociais <sup>13</sup>. O envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e irreversível, que geram manifestações variadas dos fatores biopsicossociais que ocorrem no período de vida na maior parte dos seres vivos <sup>14</sup>.

É um processo universal, inerente a todos os seres vivos, e que se inicia a partir do momento em que você nasce. O envelhecimento também é a fase da vida em que as pessoas se confrontam com as questões relacionadas à perdas, limitações, saúde e mudanças biopsicossociais, acarretando em situações de muito sofrimento para o idoso. Desta forma, a espiritualidade vem como estratégia de melhor enfrentamento ajudando na resiliência atribuídas ao significado da vida e acontecimentos vividos.

Quanto maior a idade, maior a frequência a atividades relacionadas as práticas religiosas e espirituais. Os idosos relatam que se sentem mais confortáveis quando estão envolvidos nas práticas espirituais e religiosas, sendo está uma forma de prevenção para problemas de declínio da saúde, como por exemplo, as doenças psíquicas que são as mais comuns, como a depressão <sup>11</sup>.

É considerado idoso aquele indivíduo com idade igual ou superior a sessenta anos. No entanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e políticas sociais que enfocam o envelhecimento denomina idoso, todo o indivíduo que tenha sessenta anos de idade ou mais <sup>13</sup>.

Os mesmos autores ainda falam que o idoso pode ser dividido em três classes: idoso jovem de 65 a 74 anos; idoso velho de 75 a 84 anos e idoso muito velho acima de 85 anos. Assim, o envelhecimento pode ser considerado um processo, a velhice como uma fase da vida e o idoso como o resultado.

---

<sup>1</sup> Graduada pelo Curso de Enfermagem na Faculdade Unipê, Aluna especial nível Mestrado no programa de Pós-graduação em Ciências das religiões- UFPB- samara3232@hotmail.com;

<sup>2</sup> Pós-graduanda do Curso de Gerontologia da Escola Técnica de Saúde – ETS/UFPB e Mestranda no programa de Pós graduação em Ciências das religiões na linda espiritualidade e saúde na Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erickad23@gmail.com.

Os aspectos religiosos, muitas vezes estão bastante presentes na vida de um idoso, pois há questões existenciais que a religião tenta responder. Desta forma o envelhecimento passa a ser mais bem enfrentados e superados graças a fé e/ou religião presentes na vida deles dando-lhes forças para supera-los a cada dia. Para os idosos, suas religiões e crenças auxiliam na construção de sentido e significado de suas vidas, além de se apresentar de forma essencial para um bom ajustamento pessoal e social na velhice melhorando assim a qualidade de vida do idoso de forma geral <sup>7</sup>.

A espiritualidade aponta uma ideia do encontro do sentido da vida, na busca da esperança e de se estar em paz com o meio e os acontecimentos da vida.

É por isso que muitas pessoas passam a adotar práticas espirituais de forma contínua em busca de vivenciar o apoio e a fé em Deus nesse contexto, e a morte passa a ser vista não como algo ruim mas como uma relação de esperança da existência de algo melhor.

Justifica-se esta pesquisa partindo do entendimento em que a espiritualidade se apresenta como fator contribuinte nas terapias de saúde, atuando de forma potencial na reabilitação, prevenção, promoção da saúde e bem-estar geral do idoso. Os maiores problemas de saúde são acompanhados das perdas que os idosos sofrem no decorrer da vida, essas perdas envolvem problemas de saúde, capacidade funcional e mental, declínio da beleza, perda do trabalho, da autonomia e do status social, além da perda do cônjuge, dos amigos e da idealização do futuro. Nessas situações de conflito, o idoso passa a pensar sobre os eventos da vida, intensificando assim as práticas religiosa espirituais.

O objetivo desta pesquisa é investigar a relação da religiosidade e espiritualidade com a melhora da qualidade de vida para a saúde do idoso.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa, com coletas de dados realizadas a partir de fontes secundárias, por meio de levantamentos bibliográficos. A revisão integrativa é um método de abordagem ampla, que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática <sup>14</sup>.

Foram coletados materiais bibliográficos que fundamentaram a construção e análise da influência da espiritualidade na vida do idoso, nas bases de dados LILACS e BIREME. Os critérios de inclusão foram publicações entre os anos de 2010 a 2017.

O foco principal desse estudo parte do desejo de conhecer as ações que envolvem a religiosidade e espiritualidade favorecendo a melhora da qualidade de vida do idoso no Brasil.

A pesquisa bibliográfica nos mostrou que há pouco material sobre o assunto, apesar disso, foi observado que é um assunto que está chamando bastante a atenção de pesquisadores em busca de entender os efeitos que a religiosidade e espiritualidade vêm gerando mediante a melhora da qualidade de vida do idoso.

## **DESENVOLVIMENTO**

O envelhecer com qualidade de vida engloba toda a satisfação de vida atual e expectativas para o futuro de forma positiva. Uma elevação na qualidade de vida é resultado da aceitação das mudanças, prevenção de doenças, modificação no estilo de vida prejudicial à saúde, estabelecimento de relações sociais e familiares positivas e consistentes, e a manutenção de um bom senso de humor <sup>10</sup>.

Acredita-se que as crenças religiosas podem estimular a adoção de práticas saudáveis, como redução da ingestão de álcool e do uso de drogas, devido à criação de um pensamento otimista sobre proteção divina, isto é, Deus poderá proteger aquele indivíduo de qualquer doença.

Diante da instalação de alguma enfermidade, as práticas religiosas também podem atuar como uma intervenção cognitiva positiva, no sentido de favorecer a adaptação do idoso à sua condição de saúde e ao enfrentamento de eventos adversos. Diversas opiniões têm sido igualmente favoráveis sobre o papel da religiosidade na vida do homem. A relação entre envelhecimento e religiosidade tem sido tratada através dos tempos.

Há ênfase na importância da religiosidade para a saúde psicológica das pessoas idosas e em reconhecer sua importância em propiciar senso de significado e entendimento aos indivíduos, que podem melhorar a sensação de bem-estar, satisfação e felicidade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Mediante pesquisa realizada, foi observado que, para ter uma boa qualidade de vida na idade senil, é importante considerar diversos fatores como o bem-estar físico, psíquico e social, além de seu nível de independência, lazer, religiosidade, entre outros.

A espiritualidade é um fator bastante importante na qualidade de vida, envolve uma busca pessoal para compreender aspectos de vida, seu significado e da relação ou não com as práticas religiosas ou formação de grupos religiosos. A espiritualidade é um recurso potencial

em relação à saúde mental e é um mecanismo de enfrentamento para experiências estressantes<sup>6</sup>.

Apesar da religiosidade e espiritualidade sejam um tema um pouco menos citado quando se fala em qualidade de vida, foi visto em alguns estudos a necessidade da busca de um alicerce espiritual passando este a ser essencial na vida de um idoso em conjunto com outros fatores que levam a uma boa qualidade de vida gerando saúde e bem estar, como: atividade física, hábitos saudáveis envolvendo alimentação, relações sociais, bom ambiente em que se vive, entre outros.

De acordo com o autor, a espiritualidade se apresenta como um conforto mediante os problemas de saúde que envolve a vida de qualquer idoso. Ele passa a entender a doença como uma “missão dada por Deus”, então se apega algo positivo que explique o adoecimento passando a compreendê-la através da espiritualidade<sup>4</sup>. Neste sentido, a espiritualidade passa a ser um apoio, gerando uma maior confiança no ser Divino permitindo assim, o encontro com o sentido, o alívio, e a paz.

A espiritualidade passa a ajudar no enfrentamento das doenças, reduzindo a ansiedade, prevenindo agravos o que melhora na qualidade de vida do idoso<sup>1</sup>. Além disso, o bem-espiritual tende a resguardar o psíquico do idoso lhe gerando esperança na melhoria de sua condição de saúde, para maior bem-estar geral ou até mesmo para uma possível cura<sup>6</sup>.

A ligação das pessoas com a religião, entretanto, se deve mais a fatores intrínsecos, tais como autoconhecimento, auto aceitação e intimidade emocional. Diante de tal condição, os valores transcendentais se sobrepõem às questões materiais. O fato de estar inserido em um grupo social retarda o processo de envelhecimento, uma vez que a religião promove suporte social oriundo desses grupos religiosos, além de satisfazer e justificar um sentido para a vida, encorajando as pessoas a saberem que no fim tudo ficará bem e que Deus sempre será suporte confiável para todas as agruras da vida.

A religiosidade e a espiritualidade são estratégias que os idosos utilizam em seu cotidiano, no sentido de buscar apoio nas situações estressantes, relacionadas à diversos fatores inclusive os problemas de saúde comuns do dia a dia.

Pessoas com vínculos religiosos apresentavam taxas mais baixas de doenças e de mortalidade do que aquelas que não frequentam regularmente. Pessoas mais velhas que participam de atividades religiosas particulares e congressionais apresentam menos sintomas, menos invalidez e taxas mais baixas de depressão, de ansiedade crônica e de demência<sup>11</sup>. Ainda afirma que a prática religiosa é o maior determinante do bem-estar psicológico e mais importante até que a saúde ou as condições financeiras.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A religiosidade constitui um aspecto muito importante na vida dos idosos e, por isso, não deve ser negligenciada pelos profissionais da saúde, sejam esses ligados ao Sistema Único de Saúde (SUS) ou à rede privada. O respeito às crenças individuais da pessoa idosa proporciona um melhor acolhimento e estabelece um vínculo de confiança, facilitando, inclusive, a adesão a terapêuticas. A Religiosidade e espiritualidade tem uma grande relevância na promoção, prevenção e reabilitação da saúde do idoso no que se refere às condições de vida de um idoso no final de sua vida.

Desta forma, a espiritualidade demonstra-se como principal arma na busca de alívio do sofrimento. Além disso, promove o fortalecimento da autoestima e do sentimento de cidadania. Dá sentido à vida e vontade de viver <sup>8</sup>. Reforçando assim a ligação da espiritualidade-idoso, gerando bem-estar as pessoas na fase de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Espiritualidade, Idoso.

## REFERÊNCIAS

1. CALDEIRA, Sílvia; CARVALHO, Emília Campos de; VIEIRA, Margarida. **Entre o bem estar espiritual e a angústia espiritual: possíveis fatores relacionados a idosos com cancro.** Ribeirão Preto, SP: Rev Latino-Am. Enfermagem, 2014.
2. FARINASSO, Adriano Luiz da Costa; LABATE, Renata Curi. **Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas idosas.** Londrina, PR: Rev Eletrônica de Enfermagem [internet], 2012.
3. FORTUNATO, P.J; SIMOES.F. **Envelhecer bem: Um estudo sobre qualidade de vida e espiritualidade.** Universidade de Aveiro Secção Autónoma de Ciências da Saúde. 2010.
4. GUERRERO, Giselle Patrícia, et al. **Relação entre espiritualidade e câncer: perspectiva do paciente.** Ribeirão Preto, SP: REBEn, 2011.
5. GIL, A C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 6º ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2011.
6. MARTINEZ, B. B; CUSTÓDIO, R. P. **Relationship between mental health and spiritual wellbeing among hemodialysis patients: a correlation study.** Pouso Alegre, MG: São Paulo Med J, 2014.

7. MELLO, J. G. de, et al. **Subjetividade e institucionalização no discurso de idosas**. São Paulo, SP: Distúrb Comun, 2013.
8. ORDONEZ, T. N; CHACHIONI, M. **A boa velhice entre os participantes de um programa de educação permanente**. São Paulo, SP: Revista temática Kairós Gerontologia, 2012.
9. SANTOS, A.N. GUIMARÃES, D. D. **Espiritualidade, saúde e o cuidado de enfermagem**. Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, 2011.
10. SILVA, L.M. **Envelhecimento e qualidade de vida para Idosos: um estudo de representações sociais**. UFPB/CCS/PPGE. 2011.
11. VITORINO, Luciano Magalhães; VIANNA, Lucila Amaral Carneiro. **Coping religioso/espiritual de idosos institucionalizados**. São Paulo, SP: Acta Paul Enferm, 2012.
12. ZENEVICZ, L; MORIGUCHI, Y; MADUREIRA, Valéria S. F. **A religiosidade no processo de viver envelhecendo**. São Paulo, SP: Rev Esc Enferm USP, 2012.
13. FREITAS, E.V., Py, L., Neri, A.L., Cançado, F.A.X., Gorzoni, M.L., & Doll, J., (Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan, 2011.
14. VERAS, R. **Em busca de uma assistência adequada à saúde do idoso: revisão da literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19(3): 705-715, mai-jun, 2013.