

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

TALITA VANESSA FILGUEIRA QUESADO

**A BUSCA PELA RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE DA IDADE ADULTA  
AVANÇADA**

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2019

TALITA VANESSA FILGUEIRA QUESADO

**A BUSCA PELA RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE DA IDADE ADULTA  
AVANÇADA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de bacharel em Psicologia.

**Orientadora: Ma. Larissa Maria Linard Ramalho**

# A BUSCA PELA RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE DA IDADE ADULTA AVANÇADA

Talita Vanessa Filgueira Quesado<sup>1</sup>  
Larissa Maria Linard Ramalho<sup>2</sup>

## RESUMO

Para os idosos o processo de envelhecimento pode representar um período de extremas dificuldades e sofrimentos, pois nem sempre os anos a mais de vida são acompanhados por saúde, qualidade de vida e bem-estar. Havendo assim, neste contexto, a busca por formas de enfrentamento, ressignificações e sentido de vida e morte, como a aproximação com a religião e a espiritualidade. Portanto, esse artigo tem como objetivo principal compreender os motivos em relação a busca pela religião e a espiritualidade na idade adulta avançada, e como objetivos específicos identificar aspectos correlacionais entre a religião, espiritualidade e qualidade de vida nesta fase, compreender a representação da religião e espiritualidade no processo de envelhecimento e identificar qual o papel que a religião e a espiritualidade desempenham nesse processo. A justificativa do presente estudo reside na contribuição às pesquisas sobre idade adulta avançada, integrando o objeto de representação “religião, espiritualidade”, assim como no acesso ao impacto que as significações, valores e crenças sobre esse fenômeno têm sobre os idosos e sobre suas ações no mundo, no que diz respeito à resolução de conflitos que envolvem sua existência social e frente as dificuldades, limitações e perdas inerentes a esse processo. Para tanto, utilizou-se da revisão bibliográfica nos textos das bases de dados eletrônicas, assim como: Google Acadêmico, SCIELO, PEPSIC, LILACS com publicações entre 2000 a 2019, artigos completos, publicados em inglês, português e espanhol. Os resultados dessa pesquisa evidenciam a religião e a espiritualidade como fator relevante e significativo para as pessoas na idade adulta avançada, podendo contribuir para a qualidade de vida, bem como, no suporte as limitações e as perdas inerentes a esse processo.

**Palavras-chave:** Espiritualidade. Idade adulta avançada. Idoso. Religião. velhice.

## ABSTRAT

For the elderly, the aging process can represent a period of extreme hardship and suffering, as the extra years of life are not always accompanied by health, quality of life and well-being. Thus, in this context, the search for ways of coping, resignifications and meaning of life and death, such as the rapprochement with religion and spirituality. Therefore, this article has as its main objective to understand the motives regarding the search for religion and spirituality in advanced adulthood, and its specifics objectives to identify correlation aspects between religion, spirituality and quality of life at this stage, understand the representation of religion

---

<sup>1</sup>Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – UNILEÃO – Juazeiro do Norte -CE. Email: [talita\\_quesado@hotmail.com](mailto:talita_quesado@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – UNILEÃO – Juazeiro do Norte -CE, Mestre em Desenvolvimento Regional Sustentável pelo programa de pós-graduação da Universidade Federal do Cariri. Email: [larissaramalho@leaosampaio.edu.br](mailto:larissaramalho@leaosampaio.edu.br)

and spirituality in the aging process and identify what role religion and spirituality play in this process. The justification of the present study lies in the contribution to research on advanced adulthood, integrating the object of representation “religion, spirituality”, as well as access to the impact that meanings, values and beliefs about this phenomenon have on the elderly and their actions in the world, as regards the resolution of conflicts that involve their social existence and before the difficulties, limitations and losses inherent in this process. For this, we used the bibliographic revision in the texts of the electronic databases, as well as: Google Scholar, SCIELO, PEPSIC, LILACS with publications from 2009 to 2019, complete articles, published in English, Portuguese and Spanish. The results of this research show religion and spirituality as a relevant and significant factor for people in advanced adulthood, and may contribute to the quality of life, as well as supporting the limitations and losses inherent in this process.

**Keywords:** Spirituality. Advanced Adulthood. Elderly. Religion. Old Age.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, no cenário mundial o tema envelhecimento populacional tem ganhado bastante enfoque, tanto do ponto de vista das políticas públicas quanto científico, de forma muito significativa. O qual em razão do aumento da expectativa de vida, nas últimas décadas, tem tomado grandes proporções, tendo em consequência a longevidade.

Estudos recentes sobre envelhecimento têm mostrado que na atualidade a população mundial vem passando por um processo de envelhecimento acelerado, onde grande parte dos países do mundo tem vivenciado um aumento em relação ao número e proporção de idosos em sua população.

Segundo as estatísticas a população idosa cresce de forma significativa. Estima-se que o Brasil possui atualmente cerca de 20 milhões de idosos e que até 2020 esse número venha ser de 32 milhões. Pressupõe-se ainda que esse quantitativo irá triplicar até 2050, colocando o Brasil entre os primeiros países do mundo com maior percentual de idosos em sua população (BRASIL, 2017).

De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS) o processo de envelhecimento deve ser vivenciado de forma ativa e positiva. Sendo assim, é necessário proporcionar aos idosos não apenas a capacidade de estar ativo fisicamente, mas também contar com a participação deste em questões culturais, sociais, econômicas, civis e espirituais (CAUDURO et al., 2010).

Diante desse cenário, com o avanço da idade a espiritualidade e a religiosidade podem desempenhar papel fundamental como suporte emocional, que resulta positivamente na melhoria da saúde mental e física dessas pessoas. Às quais são apontadas como uma dimensão

sociocultural atuando como um meio pelo qual o homem busca para dar significação a vida e a morte.

A espiritualidade no processo de envelhecimento atua como suporte para as dificuldades, limitações e perdas inerentes para a vivência da velhice com qualidade. E a religiosidade é tida como suporte frente as modificações e perdas acometidas durante o processo de envelhecimento (COSTA; GOTTLIEB; MORIGUCHI, 2012).

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de cunho descritivo, de abordagem qualitativa, realizada entre o período de agosto de 2019 à novembro de 2019. As palavras-chaves utilizadas para o levantamento de dados foram: Espiritualidade, Idade adulta avançada, Idoso, Religião e velhice. Foram utilizados dados com base na leitura de livros, bem como, artigos científicos e dissertação de mestrado publicados na plataforma de pesquisa Google acadêmico, SCIELO, PEPSIC, LILACS. Os critérios para inclusão de livros e artigos foram prioritariamente aqueles que fazem aproximação direta com o objeto da pesquisa. Para artigos e livros que tratam de conceitos básicos não houve restrição de data de publicação, no entanto, para artigos que tratam de dados estatísticos e que abordam a relação entre idade adulta avançada e religião e espiritualidade, foram utilizadas prioritariamente artigos publicados entre os anos 2000 a 2019.

A justificativa do presente estudo reside na contribuição às pesquisas sobre idade adulta avançada, integrando o objeto de representação “religião, espiritualidade”, assim como no acesso ao impacto que as significações, valores e crenças sobre esse fenômeno têm sobre os idosos e sobre suas ações no mundo, no que diz respeito à resolução de conflitos que envolvem sua existência social e frente as dificuldades, limitações e perdas inerentes a esse processo.

Portanto, esse artigo tem como objetivo principal compreender os motivos em relação a busca pela religião e a espiritualidade na idade adulta avançada, e como objetivos específicos identificar aspectos correlacionais entre a religião, espiritualidade e qualidade de vida nesta fase, compreender a representação da religião e espiritualidade no processo de envelhecimento e identificar qual o papel que a religião e a espiritualidade desempenham nesse processo.

A fim de atender aos objetivos propostos neste artigo e melhor compreensão dos dados, segue a contextualização teórica sobre o envelhecimento, religião e espiritualidade sendo estes o sagrado e transcendente, qualidade de vida relacionada ao idoso e a relação religião, espiritualidade e qualidade de vida na idade adulta avançada, seguidos das

considerações finais, bem como os referenciais teóricos utilizados para a confecção deste estudo.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, segundo Gil (2017) a pesquisa bibliográfica é projetada com bases em estudos já publicados. Normalmente esse tipo de pesquisa utiliza fontes impressas, tais como livros, revistas, teses trabalhos de conclusão de curso, anais de eventos, assim como matérias disponibilizados pela internet, como sites, revistas online, entre outros. Conforme Gil (2017) a pesquisa é de cunho descritivo-exploratório a qual tem como objetivo descrever as características de uma determinada população e possibilitar uma maior familiaridade com o problema, tendo em vista torna-la mais explícita ou levantar hipóteses sobre o tema, de cunho qualitativo onde os resultados são apresentados mediante descrições verbais. Quanto a finalidade dessa pesquisa, de acordo com Gil (2017) pode ser considerada como pesquisa básica pura, a qual é voltada unicamente para à ampliação do conhecimento.

Na execução desta pesquisa foram utilizadas as seguintes etapas: identificação do tema, seleção da questão de pesquisa e busca na literatura. Para orientar o estudo foi estabelecida a seguinte questão norteadora: “qual a importância da religião e espiritualidade para a qualidade de vida na idade adulta avançada?”.

Para obter os artigos foram utilizadas palavras chave: Espiritualidade, idade adulta avançada, idosos, religião, velhice. Foram adotados critérios de inclusão e exclusão para a obtenção do resultado da pesquisa, os critérios para inclusão de livros e artigos foram prioritariamente aqueles que fazem aproximação direta com o objeto da pesquisa. Para artigos e livros que tratam de conceitos básicos não houve restrição de data de publicação, no entanto, para artigos que tratam de dados estatísticos e que abordam a relação entre idade adulta avançada e religião e espiritualidade foram utilizadas prioritariamente artigos publicados entre os anos 2000 a 2019, em periódicos nacionais e internacionais, com idioma português, inglês e espanhol, indexados na base de dados Google acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal de periódicos eletrônicos de pesquisa de psicologia (PEPSIC), bem como, livros, que abordassem sobre a importância da religião e espiritualidade para a qualidade de vida na idade adulta avançada, contudo foram excluídos artigos que não abordavam a temática da proposta.

Quadro 1. Classificação da Pesquisa

Classificação da Pesquisa	
Natureza	Qualitativa
Área de Conhecimento	Área das ciências humanas, psicologia social e psicogerontologia
Finalidade	Pesquisa básica pura
Propósito	Pesquisa descritiva – exploratória
Método	Pesquisa bibliográfica

Fonte: Dados da pesquisa

### 3 ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

Atualmente a população mundial vem passando por um aceleração no que diz respeito ao processo de envelhecimento, grande parte dos países do mundo tem provado um aumento em número e proporção de pessoas idosas em sua população. (SOUZA; MELO, 2017).

Essa realidade não é divergente no Brasil, dados estatísticos oficiais constataam que a população de idosos no país vem crescendo continuamente. Estima-se que até 2020, o número da população idosa do Brasil atinja cerca de 32 milhões de pessoas. Os dados ainda apontam que essa população possa triplicar, atingindo a marca dos 64 milhões até 2050, colocando o Brasil entre os primeiros países com maior população de idosos no mundo (BRASIL, 2017).

O processo vital de envelhecer é inerente a toda a humanidade. A velhice é um período da vida, parte constituinte de um ciclo que ocorre naturalmente, sendo este um processo progressivo dinâmico e irreversível, sendo constituída como uma vivencia diferenciada e única. Estando profundamente ligados a fatores biológicos, sociais e psíquicos. (FRAIMAN, 2004; FECHINE, 2012).

De acordo com Santana (2012) entende-se que a velhice e o envelhecimento componham duas esferas inseparáveis e que se complementam. Desse modo, considera-se que a velhice designa-se como o estado de ser velho, condição que é resultante do processo de

envelhecimento o qual perpassa todos os seres humanos, que experienciam com mais ou menos qualidade de vida dentro de contextos individuais, sociais e políticos, e o envelhecimento seja um processo progressivo e sócio vital multifacetado que acontece ao longo do percurso da vida. Contudo, a velhice é uma fase da vida, o envelhecimento é um processo, e o idoso ou velho é o resultante final.

O envelhecimento é um processo pelo qual pode ser designado como perda da efetividade nos processos comprometidos com a manutenção da homeostase do organismo ocasionando o aumento da vulnerabilidade ao estresse e diminuição da viabilidade. No que diz respeito a envelhecimento enquanto processo biológico, esse transparece de forma natural sendo responsável por modificações no organismo do idoso. Com as mudanças fisiológicas veem acompanhadas, de certa forma, alterações no meio ambiente, social e cultural, ofertando assim, significativas contribuições no cotidiano das pessoas idosas (SILVA et al, 2012; VIEIRA et al, 2017).

A despeito das divergentes concepções de cada cultura, o envelhecimento é um processo da vida atravessado por inúmeras perdas. Perde-se a juventude, que pode acometer, algumas vezes também a perda da saúde e da própria independência. Sem deixar de lado a sabedoria e as virtudes que acompanham o processo de envelhecimento, é necessário reconhecer que esse processo não representa uma etapa fácil para a maioria das pessoas (JARAMILLO; FONNEGRA, 2015).

A qualidade de vida na velhice pode sofrer interferência de fatores subjetivos como, as reações afetivas, as experiências pessoais e os construtos psicológicos como saúde mental, felicidade, competência social, sensação de controle, stress e saúde percebida. E objetivos como relações sociais, condições de vida, grau de escolaridade, capacidade econômica e ocupação de tempos livres (MONTEIRO A.; MONTEIRO E., 2013).

Assim sendo, o processo de envelhecimento é multifacetado podendo ser compreendido como ganhos e danos, o qual inicia no tempo em que se nasce e sendo finalizado apenas quando acontece a morte. (MENDONÇA; SQUASSONI; ZANNI, 2010). Dessa forma, esse processo pode afetar diretamente o bem-estar do indivíduo. De acordo com Guerra e Caldas (2010) o processo de envelhecimento pode ser estabelecido como um estado de alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas, bem como, psicológicas que dependem, em grande parte, da adaptação ao meio ambiente, assim como, do histórico existencial do sujeito.

## 4 O SAGRADO E O TRANSCENDENTE

O sentido da vida é uma busca constante do ser humano, fazendo parte dos seus questionamentos existenciais. A Psicologia possui um longo percurso de empenho em relação ao entendimento do conceito para melhor explana-lo e entender sua relação como ferramenta de adaptação e ajustamento, colaborando com estudo acerca do desenvolvimento e envelhecimento humano (SOMMERHALDER, 2010).

A busca pelo sagrado é uma necessidade inerente a humanidade na proporção em que se busca o sentido da vida, como também, da finitude. Ter anseio pelo sagrado é buscar pelo sentido da alma humana no significado de sua magnitude e abrangência (ANGERAMI, 2008).

A espiritualidade é estabelecida como mecanismo dimensional, que faz parte da essência da existência humana, isto é, a busca por sentido para a vida e para a transcendência, ou seja, ir além (ARRIEIRA, 2017).

Desta forma, torna-se necessário fazer um esclarecimento sobre o significado de religiosidade e espiritualidade. Conceitos tais como religiosidade, espiritualidade, suporte social e esperança costumam se sobrepor, porém, apesar de serem usadas no dia a dia, religiosidade e espiritualidade não são sinônimas sendo que a religiosidade é uma das formas de manifestação da espiritualidade (DA ROCHA; CIOSAK, 2014).

Entende-se por religião um sistema constituído de crenças que estabelecem as relações dos grupos sociais com um ser transcendente. As religiões são estabelecidas por tradições, símbolos e narrativas históricas que se designam a explicar sua origem e a do universo e dar sentido à vida. De cada religião costumam descender leis, códigos de moralidade e ética que se diferenciam segundo as instituições (RIBEIRO; MINAYO, 2014). De acordo com Koeing; McCullough e Larson, (2001, p 712):

Religião é o sistema organizado de crenças, práticas e rituais e símbolos designados para facilitar o acesso ao sagrado, ao transcendente (Deus, força maior, verdade suprema...). Religiosidade é o quanto um indivíduo acredita, segue e pratica uma religião. Pode ser organizacional (participação na igreja ou templo religioso) ou não- organizacional (rezar, ler livros, assistir programas religiosos na televisão). Espiritualidade é uma busca pessoal para entender questões relacionadas à vida, ao seu sentido, sobre as relações com o sagrado ou transcendente que podem ou não levar ao desenvolvimento de práticas religiosas ou formações de comunidades religiosas.

A religião é constituída de um sistema institucionalizado, enquanto a espiritualidade corresponde a uma dimensão de força interior de uma pessoa, a qual representa uma forma de viver característico das relações entre o indivíduo e o transcendente. Entende-se

espiritualidade por uma característica da pessoa que é religiosa, porém não exige necessariamente participação em ritos das igrejas ou práticas (RIBEIRO; MINAYO, 2014).

Segundo Giovanetti (2005, p. 138):

[...] o termo 'espiritualidade' designa toda vivência que pode produzir mudança profunda no interior do homem e o leva à integração pessoal e à integração com outros homens (GIOVANETTI 2005, p.137). A espiritualidade tem relação com valores e significados: o espírito nos permite fazer a experiência da profundidade, da captação do simbólico, de mostrar que o que move a vida é um sentido, pois só o espírito é capaz de descobrir um sentido para a existência (GIOVANETTI 2005, p.138).

Por haver um sentido mais amplo, espiritualidade diferencia-se do conceito de religião. Enquanto a espiritualidade é um sentimento pessoal, um sentido para a significação da vida, o qual é capaz de fazer suportar sentimentos de raiva, culpa e ansiedade e que estimula um interesse pelos outros e por si, a religião é uma expressão da espiritualidade. Religião e espiritualidade não são sinônimas, porém estão relacionadas. A religiosidade representa uma sócio cultura tendo características sociais, doutrinárias e valorais específicas, envolvendo um sistemas de cultos e doutrinas compartilhado por um grupo. A espiritualidade está relacionada a concepção de que a vida vai além do que pode ser plenamente entendido ou visto, ou seja, está relacionado ao transcendente, com questões sobre o propósito e significado da vida (EVANGELISTA, et al. 2016; KOENING; KING; CARSON, 2012).

Há uma pressuposição de que indivíduos que tenham um definido e significativo envolvimento e com a religião podem aderir a crenças religiosas como importantes referencias para sua cognição e para suas interações. Através da adoção de crenças estabelecidas a partir de uma específica tradição, participação em reuniões religiosas ou culto, leitura de material religioso e a oração é medida a atitude religiosa de um indivíduo. No qual comportamentos e posicionamentos cognitivos frente situações de risco e eventos estressores podem ser definidos e orientados por essas crenças. E através dessa orientação pode ser promovido senso de sentido para a existência e segurança. (VIEIRA; ZANINI; AMORIM, 2013).

## **5 ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA**

A princípio, depois da Segunda Guerra Mundial, o conceito de qualidade de vida estava essencialmente associado a variáveis econômicas capitalistas, levando em consideração a aquisição de bens materiais para ponderar o nível de qualidade de vida dos sujeitos. Pouco a

pouco o conceito foi sendo expandido e passou a compor também outros fatores sociais, como saúde, lazer e educação; estando inclusive profundamente conectado ao movimento da promoção de saúde, instaurado em 1974, no Canadá (KLUTHCOVSKY; TAKAYANAGUI, 2007).

Qualidade de vida diz respeito a um construto multifacetado constituído por inúmeros aspectos da vida humana e que inter-relaciona o meio ambiente aos fatores psicológicos, físicos, crenças pessoais, nível de independência e relações sociais (FLECK, 2000). Refere-se, desse modo, a um conceito subjetivo, que depende da idade, do nível sociocultural e das aspirações singulares de cada indivíduo (VECCHIA, et al., 2005). De acordo com Parente (2006) o conceito de qualidade de vida compreende três aspectos fundamentais

[...] a subjetividade entende-se a percepção do sujeito acerca de sua própria qualidade de vida; a multidimensionalidade dos domínios de saúde física, psicológica e de função social; a presença de dimensões positivas, as dimensões boas da vida da pessoa (independência, contentamento e mobilidade) e as negativas que podem estar compondo a qualidade de vida (sentimentos negativos, fadiga, dependência de medicação) [...] (p. 21-22).

O termo qualidade de vida envolve o desenvolvimento psicológico, espiritual, físico e social. O psicológico se apresenta através da ansiedade, angústia, receio e depressão que podem causar enfermidades. O espiritual tem seu sentido fundamentado nos aspectos como força interior, esperança, religiosidade e incerteza. O físico é definido pelo sono, dor, repouso, cansaço, atividade funcional, força entre outros sintomas. E por último, o bem-estar social que é referente ao trabalho, entretenimento, situação econômica, afetividade e sofrimento familiar (VINACCIA; OROZCO, 2005).

De acordo com o Estatuto do Idoso, a qualidade de vida na velhice, implica em assegurar a assistência à saúde, moradia, aparência, imagem corporal, autoestima, liberdade de escolha, amigos, conforto material, sentimentos positivos, suporte social, sexualidade, participação em atividades recreativas e físicas, crenças e espiritualidade (BRASIL, 2003).

Segundo Cruz (2012) a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) para o idoso esteve correlacionada a idade, a escolaridade, ao sexo, ao número de medicamentos, possuir uma religião e a ter paz ou tranquilidade. Esteve também associada as dificuldades para a realização de atividades básicas e instrumentais do dia a dia.

No âmbito do processo de envelhecimento a qualidade de vida pode ser relacionada a compreensão e expectativa de cada idoso abrangendo critérios de natureza psicológica, espiritual, biológica e sociocultural. Para a pessoa idosa são significativas questões que

estejam envolvidos a valores, metas a serem obtidas, preocupações quanto a própria vida cotidiana e a cultura (BASSLER et al., 2017).

## **6 A RELAÇÃO RELIGIÃO, ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE DE VIDA NA IDADE ADULTA AVANÇADA**

Entre a população idosa há uma relação direta entre envelhecimento, qualidade de vida e religiosidade. Estudos apontam que as crenças religiosas colaboram para a procura do equilíbrio pessoal, proporcionando também condições maiores a pessoa idosa de enfrentamento com relação a dependência e com a tendência ao isolamento (BARRICELLI; SAKAMOTO; SILVA, 2012).

A idade adulta avançada é uma fase pela qual o indivíduo se torna mais vulnerável e suscetível a perdas. Especialmente na velhice em decorrência da quantidade de anos vivenciados, a pessoa idosa experiência inúmeros fatos que somado as perdas podem causar negativas consequências em sua saúde. Perdas como, financeira, do vigor da juventude, da beleza jovial, autonomia e/ou independência, a perda de familiares e amigos, da situação econômica devido a chegada da aposentadoria, a perda da saúde que dar lugar a convivência com doenças crônicas, e por fim a aproximação com a perda da própria vida. Com isso, a espiritualidade e a religião podem atuar como auxílio no enfrentamento destes eventos, frequentemente apontados como estressores (DUARTE; WANDERLEY, 2011).

Na velhice a religião pode ser utilizada no enfrentamento de situações adversas, como recurso motivacional e emocional. A relação com a religião amplia a compreensão do sentido da vida, podendo proporcionar assim uma resposta positiva frente as questões postas no cotidiano (GUTZ; CAMARGO, 2013).

A associação entre velhice e espiritualidade dar-se pela capacidade de sustentar as perdas inerentes a esse processo, bem como as dificuldades e as limitações, tendo em vista que a vivência com a espiritualidade é importante e significativa para propiciar a qualidade de vida na velhice. E a religião é considerada como uma maneira de dar suporte e proteger do estresse relacionado as mudanças e perdas que são inerentes ao processo de envelhecimento (CHAVES; GIL, 2015; COSTA; GOTTLIEB; MORIGUCHI, 2012).

Por meio de rede de apoio social, a religião pode afetar positivamente a saúde física e mental atuando no aumento a adesão a cuidados preventivos e tratamentos médicos, bem como, redução de comportamentos não saudáveis, da tensão muscular durante oração e meditação e a diminuição da pressão arterial (ABDALA et al., 2010).

Nesse viés, a religião e a espiritualidade representam um suporte no que se refere as várias dificuldades e acontecimentos complicados descobertos nos últimos anos de vida de um indivíduo. Desse modo, empregadas como meios de resiliência, ainda que haja diferenças em seus conceitos, ambas se mostram influencias muito importantes na melhora da qualidade de vida das pessoas idosas (LIMA, 2013).

Segundo Duarte, Wanderley (2011) e Gutz (2013) a espiritualidade propicia sensações positivas de auxílio e suporte para os idosos, apoio não encontra-se relacionado apenas a uma prática religiosa ou crença mas como mecanismo para manter-se firme nos vários momentos da vida.

Melo, Araújo (2013) e Soares, Amorim (2015) apontam em seus estudos que para os idosos a espiritualidade é experienciada primeiramente no contato íntimo com Deus, o qual é obtido por meio da oração. Os autores relatam que a espiritualidade representa um elemento fundamental para se conseguir obter o bem-estar e uma melhor qualidade de vida desses indivíduos, visto que estes veem a fé na vida como significando o alimento da alma.

Assim sendo, compreende-se que a espiritualidade representa um instrumento importante, pois a mesma proporciona a construção de uma nova perspectiva para os idosos, assim como um novo jeito de ser, existir e de inter-relacionar-se com outras pessoas e encarar seus desafios. Sendo assim, a espiritualidade dá um significado a vida e aos sentimentos desta população (FARINASSO; LABATE, 2012; REIS; MENEZES, 2017).

Os idosos tem a crença como algo que propicia o sentimento de estar sendo amparado por um ser transcendente, para além do mundo material, possibilitando nesse contexto uma vivencia cotidiana pautada na proteção e confiança gerada por alguém ou algo superior. Desse modo, a espiritualidade é compreendida como uma procura pela concepção e compreensão das questões relacionados a existência referente ao que é tido como sagrado (LUCCHETTI et al., 2011; FARINASSO; LABATE, 2012; GUTZ; CAMARGO, 2013).

Seguindo essa perspectiva, a religião bem como a espiritualidade podem ser apontados como um instrumento para se alcançar a qualidade de vida no processo de envelhecimento, atuando como suporte emocional, refletindo de forma direta na saúde mental e física das pessoas idosas. A espiritualidade é tida como uma dimensão sociocultural que envolve uma rede de concepções instituída pelo ser humano para sustentar o sentido da vida e da morte (CORTEZ; TEIXEIRA, 2010; ZENEVICZ; MORIGUCHI; MADUREIRA, 2013).

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a pesquisa realizada verificou-se que a religião e a espiritualidade na vida de pessoas que estão na idade adulta avançada podem exercer papel importante e significativo tanto no que diz respeito a saúde física quanto a mental. Pode constatar-se que a crença em Deus ou em outra divindade representa uma necessidade para uma parcela significativa da população idosa. Destacando-se que essa aproximação e/ou envolvimento com crenças religiosas ou a espiritualidade favorece o processo de enfrentamento atuando enquanto suporte as limitações permeadas pelos sentimentos, emoções e as perdas inerentes ao processo de envelhecimento.

A partir do exposto percebe-se que as crenças pessoais, bem como o fortalecimento da espiritualidade podem ajudar os idosos a lidarem melhor com o processo de envelhecimento e suas implicações nessa fase, apresentando-se assim como uma experiência positiva estando intimamente relacionada com uma melhor qualidade de vida.

Também é imprescindível falar acerca da importância de se dedicar uma atenção especial a essa população, bem como, perceber a religião e a espiritualidade como algo de suma relevância que deve ser respeitado. Vale ressaltar ainda a necessidade do desenvolvimento de mais pesquisas relacionados ao tema, promovendo um melhor entendimento da temática em questão.

## REFERÊNCIAS

ABDALA G. A. et al. **A religiosidade/espiritualidade como influência positiva na abstinência, redução e/ou abandono do uso de drogas**, 2010 Disponível em:

<[http://www.pucsp.br/rever/rv1\\_2010/i\\_abdala.htm](http://www.pucsp.br/rever/rv1_2010/i_abdala.htm)>. Acessado em: 10 set. 2019.

ANGERAMI, V. A. Religiosidade e psicologia: a contemporaneidade da fé religiosa nas lides acadêmicas. **Psicologia e Religião. São Paulo: Pioneira Thomson Learning**, 2008.

ARRIEIRA, I.C.O. et al. O sentido do cuidado espiritual na integralidade da atenção em cuidados paliativos. **Rev Gaúcha Enferm**, v.38, n.3, 2017.

BARRICELLI, I. L. F. O. B. L. **Influência da orientação religiosa na qualidade de vida de idosos ativos**. Rev Bras Geriatr Gerontol, V. 15, n 3, p. 505, 2012.

BASSLER T.C. et al. Quality of life evaluation of the elderly living in a for long stay care institution. J Nurs UFPE. v. 11 n. 1 p. 7-10, 2017. Disponível em:

<[http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/10118/pdf\\_2082](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/10118/pdf_2082)> Acessado em: 30 Out. 2019.

BRASIL. **Brasil 2050**: desafios de uma nação que envelhece. Centro de Estudos e Debates Estratégicos. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara. (Série estudos estratégicos; n. 8 PDF) 2017.

CAUDURO A, et al. Religiosidade e espiritualidade. In: Terra NL, et al Org. **Envelhecimento e suas múltiplas áreas do conhecimento**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

CHAVES L.J., GIL C.A. Older people's concepts of spirituality, related to aging and quality of life. **Ciencia Saude Colet** v. 20 n. 12 . p, 52-3641, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.org/pdf/csc/v20n12/en\\_1413-8123-csc-20-12-3641.pdf](http://www.scielo.org/pdf/csc/v20n12/en_1413-8123-csc-20-12-3641.pdf)> Acessado em: 11 Nov. 2019.

CORTEZ, E.A.; TEIXEIRA, E.R. O enfermeiro diante da religiosidade do cliente. *Rev Enferm UERJ*. v. 18 n.1 p. 9-114, 2010. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v18n1/v18n1a20.pdf>> Acessado em: 30 Out. 2019.

COSTA F., GOTTLIEB M.G.V., MORIGUCHI Y. Religiosity and feelings of loneliness in elderly. **Rev Ger Gerontol Aging** v. 6 n. 2 p. 66-151, 2012. Disponível em: <<http://ggaging.com/details/200/pt-BR/religiosity-and-feelings-of-loneliness-in-elderly>> Acessado em 11 Nov. 2019.

CRUZ, K. C. T. da. Qualidade de vida relacionada à saúde dos idosos do Estudo SABE. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. 2012.

DA ROCHA, A. C. A. L.; CIOSAK, S. I. **Doença crônica no idoso: espiritualidade e enfrentamento**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 48, n. 2, p. 92-98, 2014.

DUARTE, F. M.; WANDERLEY, K. Da S. Religião e espiritualidade de idosos internados em uma enfermagem geriátrica. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 49-53, 2011.

EVANGELISTA C. B. et al. Espiritualidade no cuidar de pacientes em cuidados paliativos: um estudo com enfermeiros. **Esc. Anna Nery**. v. 20 n. 1. 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20160023>> Acessado em: 12 set. 2019.

FARINASSO, A.L.C.; LABATE, R.C. Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas idosas. **Rev. Eletr. Enf.** v.14 n.3 p. 95-588, 2012 Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v14/n3/v14n3a15.htm>> Acesso em 11. nov. 2019.

FECHINE, A. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista científica internacional**, v. 1, n. 7. 2012. Disponível em: <[www.interscienceplace.org/interscienceplace/article/viewFile/382/268](http://www.interscienceplace.org/interscienceplace/article/viewFile/382/268)>. Acesso em: 02 Nov. 2019.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000

FRAIMAN, A. P. Coisas da Idade. **Alexa Cultural**. São Paulo. 2004

- GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- GIOVANETTI, J. P. "Psicologia e espiritualidade". Em AMATUZZI, M. M. et al. **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 129-145, 2005.
- GUERRA, A. C. L. C.; CALDAS, C. P. Dificuldades no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciênc Saúde Coletiva**. v.15 n. 6, p. 2931-2940, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n6/a31v15n6.pdf>> Acesso em: 10 Nov. de 2019
- GUTZ L.; CAMARGO B. V. **Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais**. Rev bras geriatr gerontol. v. 16 n. 4 p. 793-804, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232013000400793&lng=em](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000400793&lng=em)> Acessado em: 09 Out. 2019.
- JARAMILLO I. F., FONNEGRA L. J. Los duelos en la vida. Colômbia: Grijalbo; 2015.
- KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; & TAKAYANAGUI, A. M. M. Qualidade de vida: aspectos conceituais. **Revista Salus-Guarapuava-PR**, v. 1, n. 1, p. 13-15, 2007.
- KOENIG H.G. KING D. CARSON V. **The handbook of religion and health**. 2nd. ed. New York: Oxford University Press; 2012.
- KOENIG H.G; MCCULLOUGH M.E; LARSON D.B. **Handbook of Religion and Health**. New York: Oxford University Press; 2001.
- LIMA, B. F. V. **Espiritualidade, Religiosidade e Qualidade de Vida nos Idosos**. 2013. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, 2013.
- LUCCHETTI, G.; LUCCHETTI, A.L.G.; BASSI, R.M.; NASRI, F.; NACIF, S.A.P. O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. Rio de Janeiro, v. 14, n.1, p. 159-167, 2011.
- MELLO, M.A.; ARAÚJO, C.A. Velhice e espiritualidade na perspectiva da Psicologia analítica. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 33, n. 84, p. 118-141, 2013.
- MENDONÇA, M.P.; SQUASSONI, C.E; ZANNI, K.P. Envelhecer e aprender: um modelo de atuação com enfoque na educação em saúde. **Estúdio Interdisciplinar**. Porto Alegre, v.15, n.1, p. 99-115, 2010. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/11437/10919>> Acesso em 10 de Nov. 2019
- MONTEIRO A, MONTEIRO E. Envelhecer na atualidade: perspectivas dos idosos. (trabalho de conclusão de curso). Mindelo: Universidade do Mindelo, Escola Superior de Saúde; 2013.
- PARENTE, P. M. M. A. **Cognição e envelhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- REIS, L.A.; MENEZES, T.M.O. Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longevo no cotidiano. **Rev Bras Enferm** v. 70 n. 4 p. 9-794. 2017.

RIBEIRO, F. M. L.; MINAYO, M. C. de S. **O papel da religião na promoção da saúde, na prevenção da violência e na reabilitação de pessoas envolvidas com a criminalidade: revisão de literatura.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 1773-1789, 2014.

SANTANA, C. S. Velhice ou melhor idade? Dilemas éticos. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S030376572010000200015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S030376572010000200015&script=sci_arttext)>. Acesso em: 02 Nov. 2019.

SILVA M. F. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev bras geriatr gerontol.** v. 15 n. 4 p. 634-42, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232012000400004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232012000400004&script=sci_abstract&tlng=pt)> Acessado em: 02 Nov. 2019

SOARES, A.S.; AMORIM, M.I. Qualidade de vida e espiritualidade em pessoas idosas institucionalizadas. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, 2015.

SOMMERHALDER, C. Sentido de vida na fase adulta e velhice. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 23, n. 2, p. 270-277, 2010.

SOUZA, A. C.; MELO, C. V. B. O mercado de trabalho brasileiro diante das perspectivas de envelhecimento da população. In: **Centro de Estudos e Debates Estratégicos, Consultoria Legislativa. Brasil 2050: desafios de uma nação que envelhece** – Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara. 2017.

VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia.** v.8, n. 1, p. 246-252, 2005.

VIEIRA G. A. C. M. et al. Evaluation of fragility in elderly participants of a community center. **Rev Fund Care**, v.9 n.1 p.114-21, 2017. Disponível em: <[http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5033/pdf\\_](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5033/pdf_)> Acessado em: 02 Nov. 2019.

VIEIRA T.M. ZANINI D. S. AMORIM A.P. **Religiosidade e bem-estar psicológico de acadêmicos de psicologia.** *Interação Psicol.* v. 17 n. 2. 2013 . Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5380/psi.v17i2.26678>> Acessado em: 13 set. 2019.

VINACCIA S., OROZCO L. M. Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. **Diversitas: Perspectivas en Psicología.** v. 1, n. 2, 37-125, 2005 Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67910202>> Acessado em: 11 nov. 2019.

ZENEVICZ L., MORIGUCHI Y., MADUREIRA V.S.F. The religiosity in the process of living getting old. **Rev Esc Enferm USP**, v. 47 n. 2, p. 33-427, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v47n2/en\\_23.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v47n2/en_23.pdf)> Acessado em: 30 Out. 2019.