



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

LOHANNA GLÍCIA PEREIRA FEITOSA

ESPIRITUALIDADE E BEM ESTAR EMOCIONAL EM IDOSOS

Juazeiro do Norte
2020

LOHANNA GLÍCIA PEREIRA FEITOSA

ESPIRITUALIDADE E BEM ESTAR EMOCIONAL EM IDOSOS

Artigo apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Juazeiro do Norte
2020

LOHANNA GLÍCIA PEREIRA FEITOSA

ESPIRITUALIDADE E BEM ESTAR EMOCIONAL EM IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à coordenação do curso de
Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão
Sampaio, como requisito para obtenção de grau
de Bacharelado em Psicologia.

Aprovado em: 14/12/2020

BANCA EXAMINADORA

Me. Tiago Deividy Bento Serafim
Orientador

Me. Cícero Reginaldo Nascimento Santos
Avaliador

Esp. Larissa Maria Linard Ramalho
Avaliadora

ESPIRITUALIDADE E BEM ESTAR EMOCIONAL EM IDOSOS

Lohanna Glícia Pereira Feitosa¹
Tiago Deividu Bento Serafim²

RESUMO

A pesquisa tem como objetivo central analisar e compreender a importância da espiritualidade na qualidade de vida e bem estar emocional em idosos, alinhado com os objetivos secundários que são: compreender o que é espiritualidade; identificar como as atitudes cotidianas dos idosos influenciam no bem estar emocional; verificar como a espiritualidade pode amenizar o impacto do idoso frente o morrer e descrever como a espiritualidade dá suporte às mudanças existentes na terceira idade. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo descritivo. O estudo concluiu que a espiritualidade ocupa um lugar muito importante na melhoria da qualidade de vida e bem estar emocional para os idosos, os quais encontram amparo em situações de crises.

Palavras-chave: Espiritualidade. Idosos. Qualidade de Vida. Bem Estar Emocional e Psicologia.

ABSTRACT

The main objective of the research is to analyze and understand the importance of spirituality in the quality of life and emotional well-being in the elderly, in line with the secondary objectives that are: to understand what spirituality is; identify how the daily attitudes of the elderly influence emotional well-being; verify how spirituality can mitigate the impact of the elderly in the face of dying and describe how spirituality supports the changes that exist in the elderly. This is a descriptive qualitative literature search. The study concluded that spirituality plays a very important role in improving the quality of life and emotional well-being for the elderly, who find support in crisis situations.

Keywords: Spirituality. Elderly. Quality of Life. Emotional Well-Being and Psychology

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: lohannaglicia94@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: tiagodeividu@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho abarca como tema principal: espiritualidade e bem estar emocional em idosos, explorando, como a espiritualidade pode influenciar, na construção do bem estar emocional do ser humano, quando o mesmo chega à terceira idade; como a crença na espiritualidade, pode trazer benefícios para melhorar a qualidade de vida, e consequentemente a saúde emocional, na velhice. De acordo com Heck et al (2019), os idosos sofrem perdas em diversas áreas da sua vida, podendo influenciar de forma negativa na saúde física e psíquica dos mesmos, e que a espiritualidade pode auxiliar de forma positiva em todos os aspectos.

“Forças biológicas, psicológicas e socioculturais agem em conjunto para determinar a saúde e a vulnerabilidade do indivíduo a doença; ou seja, a saúde e a doença devem ser explicadas em relação a contextos múltiplos” (STRAUB 2014 P 13). Diante das tentativas de se obter uma vida mais saudável, considera-se o conceito biopsicossocioespiritual, como sendo o mais adequado, pois tal modelo engloba a saúde biológica, a saúde psíquica, o contexto social, cultural e espiritual.

Benevides e Sá (2018), apontam que a atenção com os idosos vão muito além dos cuidados médicos tradicionais, compreendendo que os profissionais da saúde devem trabalhar políticas de promoção da saúde para essa população, indo além da cura física se faz necessário, trabalhar todo o contexto social que os envolvem, dentro da sua comunidade. Pois somos o conjunto das nossas ações em um contexto social e cultural, incluindo as crenças de cada indivíduo, não perdendo assim a singularidade de cada ser.

“A perspectiva sociocultural chama atenção para maneiras como fatores sociais e culturais, como variações étnicas em práticas alimentares e crenças sobre a causa da doença, afetam a saúde” (STRAUB 2014 P 24). Sobre as condições que cada indivíduo traz consigo sua história de vida, com suas crenças e valores espirituais, que segundo Frankl (1984), a motivação primária do ser humano é a busca pelo sentido da vida, sendo projetada essa busca sempre em tempos futuros.

Muitas pessoas dentro da sua realidade, procuram preencher o sentido existencial de alguma maneira, em especial os idosos, para amenizar o seu sofrimento, com tantas perdas e adaptações, nessa etapa da vida, portanto compreender como a espiritualidade pode dar suporte para melhorar a qualidade de vida, promovendo saúde e bem estar emocional, é de fundamental relevância, para toda a sociedade. “No caso da espiritualidade, trata-se de uma dimensão que está diretamente relacionada com a forma como o humano doa sentido à realidade” (LEMOS 2019 P 691). A espiritualidade não implica seguir nenhuma doutrina ou

uma crença em algum ser superior, mas sim a busca pelo sentido e enfrentamento da dor e do sofrimento.

A partir dessa discussão, este artigo busca responder o seguinte questionamento: Como a crença na espiritualidade pode beneficiar e melhorar o desenvolvimento do bem estar emocional, nas pessoas idosas? A maneira como a falta de sentido impacta sobre a qualidade de vida, nos idosos, pode refletir diretamente na saúde e no bem estar emocional dos mesmos, por isso, torna se relevante este presente artigo para contribuição acadêmica, devido ao pouco conteúdo encontrado relacionando qualidade de vida e bem estar emocional com a crença na espiritualidade em pessoas idosas. Ao observar essa carência de estudos nasceu interesse em construir um artigo com ênfase na espiritualidade e na terceira idade. Além da questão citada, existe a motivação pessoal da autora, que busca explorar como se dá a relação da espiritualidade, na vida dos idosos, identificando qual seu grau de benefícios. Foi utilizada ainda a técnica de pesquisa bibliográfica com metodologia qualitativa, revisão de literatura, descritivo, narrativo.

O artigo buscou discutir como a espiritualidade, pode ser representada na melhoria da qualidade de vida, analisando durante a pesquisa, como se percebe esse processo de crenças, no desenvolvimento do bem estar emocional, em pessoas idosas. O objetivo central da pesquisa é analisar a importância da espiritualidade na qualidade de vida e bem estar emocional em idosos, alinhado com os objetivos secundários que são: compreender o que é espiritualidade; identificar como as atitudes cotidianas dos idosos influenciam no bem estar emocional; verificar como a espiritualidade pode amenizar o impacto do idoso frente o morrer e descrever como a espiritualidade dá suporte às mudanças existentes na terceira idade. “Outra característica do envelhecimento e fator de extrema importância para os idosos é a religiosidade que, nessa fase, é percebida como um suporte para o enfrentamento de crises e mudanças decorrentes do próprio envelhecimento” (BUSING E JUNG 2016 P 91).

2 METODOLOGIA

Este artigo trata-se de uma metodologia qualitativa, revisão de literatura, descritivo, narrativo. Na concepção de Matias-Pereira (2007, p.48) “esses estudos buscam examinar um fenômeno para descrevê-lo de forma integral ou diferenciá-lo de outro”. A abordagem que melhor se enquadrou neste estudo foi a qualitativa. Richardson (1999, p. 80) ressalta que “os estudos que empregam uma metodologia qualitativa podem descrever a

complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais”.

Foi utilizada ainda a técnica de pesquisa bibliográfica. De acordo com Lakatos e Marconi (1992, p. 43-44) a pesquisa bibliográfica: Trata-se de levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita, sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto [...].

O levantamento bibliográfico ocorreu inicialmente a partir da coleta de dados com base nos artigos encontrados no Google Acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), em livros relacionados ao tema. Durante os últimos cinco anos de publicação. Utilizando como critérios de inclusão, artigos que englobam a relação da espiritualidade, abordando seus conceitos, na construção de uma vida mais equilibrada e saudável, com ênfase em fatores subjetivos, e nas palavras chaves: espiritualidade, idosos, qualidade de vida, bem estar emocional e psicologia.

3 ESPIRITUALIDADE

Segundo Melo et al, (2015, p. 448) “por um longo período, ciência e espiritualidade/religiosidade eram vistas como áreas totalmente distintas e opostas”. A espiritualidade sempre fora vista pela ciência, como um conhecimento, que alienava as pessoas, pois até então, não se via a busca pelo sagrado como uma forma de promoção de bem estar emocional. De acordo com Pereira (2015, p 11) “A fé serve de fidelidade a verdade religiosa”.

De acordo com Melo et al, (2015, p. 451 - 452) “a espiritualidade se constitui de um sentimento íntimo existencial, uma busca pelo sentido de viver e estar no mundo e que não necessariamente vai estar ligado à crença em algo maior, como um Deus”. Observa se que a espiritualidade vem ganhando espaço, dentro da comunidade acadêmica, pois seu conceito vem dando suporte subjetivo, para uma vida mais saudável e feliz.

Espiritualidade abrange o cuidado, o sentido da vida, a qualidade de vida, o crescimento como ser humano, o bem estar emocional (FÁCCIO, PICHLER E SCORTEGAGNA, 2018). Em concordância com o pensamento de Melo et al, (2015, p.449 e 450) “saúde está mais relacionada com o conceito, de qualidade de vida do que apenas com a

ausência de doença ou enfermidade” , quando se trata de bem estar emocional, leva se em consideração, todos os aspectos da vida do sujeito, indo muito além do campo biológico.

Cada ser humano possui um universo particular, dentro de si onde as crenças se formam, onde se coloca na espiritualidade, um lugar subjetivo, a busca pelo sagrado, para dar apoio e segurança em momentos conturbados, ocorrendo variações de acordo com a superação emocional de cada sujeito, podendo ser observado de forma mais acentuada, em pessoas idosas. Na perspectiva de Pereira (2015,p 11) “O elemento “fé”, constituído na relação Homem-Deus, apresenta-se como componente essencial da religiosidade, por meio do qual o Homem religioso valida aquilo em que ele acredita”.

Onde acreditar em algo espiritual é mais sólido e os traz, uma maior segurança (LUCCA, MANTOVANI, NERI 2016). A espiritualidade ganhou visibilidade, e está ampliando seus campos de estudos, após a declaração que saúde, está intrinsecamente relacionada a qualidade de vida e bem estar emocional (CHAVES e GIL, 2015).

Desfazendo os paradigmas que por muitos anos a espiritualidade, não era considerada como um campo da ciência, capaz de promover saúde, psíquica, física e prolongamento da vida do idoso (CHAVES e GIL, 2015). O sagrado não significa que este objeto é uma religião ou um culto para um Deus, ele pode ser desenvolvido de várias maneiras, sempre se dando de forma muito subjetiva, e de acordo com as crenças culturais de cada ser humano.

O sagrado revela se através de símbolos, nos quais atribuem se significados. A busca pelo refúgio, na espiritualidade, que se encontra de uma forma totalmente subjetiva, ressignificando a sua vida de maneira integral. O encontro com o mundo espiritual, traz para o idoso, a satisfação pessoal, que tanto almeja ao longo da vida, de um modo bem singular, fazendo com que o mesmo, tenha melhorias na sua saúde, tanto física como psíquica (MARGAÇA E RODRIGUES, 2019).

Por meio da espiritualidade, que na concordância de SOUZA et al, (2018, p. 509).” é a busca pela transcendência, que independe de religião e seus dogmas, é um contato subjetivo com o sagrado”. A dimensão espiritual vem ganhando espaço nos diversos ambientes de saúde, pois é considerado mais viável, que no processo de cura, esteja incluso, todos os aspectos relevantes do sujeito.

A natureza humana tem uma tendência natural, pela busca do sagrado, possibilitando uma nova perspectiva de vida, através de práticas que levam a uma melhora significativa na qualidade de vida (SOUZA, et al, 2018). A espiritualidade está relacionada com o bem estar emocional, mesmo considerando a sua complexidade, ela se manifesta de formas diferentes,

de acordo com as preferências de cada pessoa (FÁCCIO, PICHLER E SCORTEGAGNA, 2018).

A liberdade de escolha para se conectar com o mundo espiritual, está internamente ligada a busca de crescimento pessoal e intelectual. Na visão de Carrara (2016), a busca pelo sentido, vem relacionada a responsabilidade de escolhas inerentes ao ser humano, a busca pela liberdade, vem acompanhada por impulsos de encontrar a felicidade, em coisas e símbolos que não materiais nem sexuais. “ Todo ser humano precisa aportar à sua existência algo que tenha a ver com o sentido para que a felicidade se torne efetiva” (CARRARA, 2016 p 68).

Segundo Carrara (2016), o ser humano, ele pode encontrar sentido, em algo que não é material nem sexual, que mesmo no sofrimento, ou nas crises, pode-se ir em busca desse sentido em um mundo espiritual. “O homem atual se situa entre relativismos e absolutismos, o que provoca falta de orientação gerada pela sensação de vazio existencial” (CARRARA, 2016 p 69).

De acordo com Souza et al (2018), o homem sempre esteve ligado com questões espirituais, desde o começo da humanidade, a espiritualidade, já permeava a vida do ser humano, regendo-o por caminhos nos quais supriam as suas necessidades, existenciais, ocupando sempre um espaço importante na existência de cada ser.

Ainda na concepção de Souza et al (2018), a espiritualidade, ocupa um espaço tão importante e tão essencial na vida de todos os seres humanos, tanto como atividades essenciais e vitais do dia a dia, como as ações mais simples, das quais tem que ser realizada todos os dias como forma de suprir a carência afetiva. Na perspectiva de Jung (2011), o homem moderno sente cada vez mais falta de segurança nas religiões tradicionais, e por isso sente a necessidade de estar se conectando com novas formas de espiritualidade. “Encaro a religião como uma atitude do espírito humano” (JUNG, 2011 ,P 20).

Jung (2011), traz que toda mudança vivida pelo ser humano dentro da espiritualidade, ela se origina de uma religião rígida que contem dogmas e preceitos, que por muitos anos, supriu a necessidade das pessoas em segui-la, mas ao passar dos tempos essa rigidez não havia mais sentido em ser desse modo. (JUNG,2011 p. 22) “uma vez que trata da experiência religiosa primordial, deve concentrar sua atenção no aspecto humano do problema religioso, abstraindo o que as confissões religiosas fizeram com ele”. E concluindo pode-se observar que de acordo com Pereira (2015,p 11) “Contra o desamparado e a solidão o Homem religioso invoca a proteção divina”.

4 ENVELHECIMENTO

“Desde o momento da concepção, tem início nos seres humanos um processo de transformação que continuará até o final da vida” (PAPALIA E FELDMAN, 2013 p36). Não podendo fugir dessas transformações de acordo com a idade cronológica de cada ser. O processo de envelhecimento requer uma atenção maior para as muitas adversidades que se encontram neste período da vida (RODRIGUES, 2018). “Embora os efeitos do envelhecimento primário talvez escapem ao controle das pessoas, é possível evitar os efeitos do envelhecimento secundário.” (PAPALIA E FELDMAN 2013 p 601).

Onde muitos fatores exercem influências, tanto positivas quanto negativas, investindo em ações promotoras de saúde e qualidade de vida, com o intuito de beneficiar o bem estar emocional, de forma que os idosos continuem a manter uma vida emocionalmente estável, acreditando em suas crenças e buscando sua autonomia enquanto pessoa. No contexto de Rodrigues (2018), o processo de envelhecimento ocorre de forma gradual e vai aumentando na medida que os anos passam ao longo da vida, não se pode fazer nada para evita-lo, mas se pode cuidar da saúde e do bem estar emocional, para chegar nesse período de uma maneira mais ativa e proveitosa.

“A maioria das doenças crônicas que acometem o indivíduo idoso tem na própria idade seu principal fator de risco” (RODRIGUES 2019 P 15). Segundo Papalia e Feldman (2013), os considerados idosos jovens, são aqueles que conseguem realizar atividades cotidianas, sem muitas dificuldades, que mantem uma vida mais ativa e cuida melhor da sua saúde tanto física como psíquica. (PAPALIA E FELDMAN 2013, p 574) “a idade funcional: a capacidade de uma pessoa interagir em um ambiente físico e social em comparação com outros da mesma idade cronológica”.

Conforme Faller, Marcon e Teston (2015), embora esse processo constitua fenômeno inerente ao ser humano, a vivência dessa fase e a forma como as pessoas idosas representam o seu próprio processo de envelhecimento são influenciadas pela interação de aspectos psicossociais, históricos, políticos, econômicos, geográficos e culturais e, mais especificamente, por diferenças relacionadas ao contexto de vida cotidiana, às crenças e às características pessoais, tornando-o particular a cada idoso.

“Muitas atividades não exigem nível máximo de desempenho. Diminuindo um pouco o ritmo, a maioria dos adultos idosos pode fazer quase tudo o que precisa e deseja” (PAPALIA E FELDMAN 2013 p 582). Por muitos fatores, quando se sentem solitários, buscam pelo sentido no sagrado, gerando uma sensação de plenitude e bem estar emocional

completa. Os idosos passam por muitas adaptações, ao longo dos anos, e nesse contexto, pode se perceber o quanto é importante, crer no espiritual, como uma forma de buscar bem estar emocional, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida.

Faller Marcon e Teston (2015), ressaltam que as percas da velhice, fazem parte do processo, assim como os ganhos, nos quais os idosos tendem a disponibilizarem e organizarem seu tempo com uma busca melhor e mais saudável, com o intuito de prolongamento da vida e do bem estar emocional. Para se obter um envelhecimento saudável, tem que se considerar, para além dos fatores físicos de saúde, tão importantes quanto.

No processo de envelhecer, manter uma saúde psíquica saudável, é um processo bem eficaz, onde se inclui, atividades sociais, onde o idoso se sente bem, conversas que o incluem em seu ambiente natural, apoio familiar (SOUZA et al, 2018). Respeito as suas crenças e hábitos. Tudo isso faz com que a qualidade de vida do idoso melhore. “As pessoas estão vivendo mais e com melhor qualidade de vida, atribuindo-se isso aos avanços da tecnologia médica e as melhorias na saúde pública” (BULSING E JUNG 2016 P 90). Levando em consideração o aumento de idosos ativos, que conseguem cuidar e procurar melhorias sem depender de outras pessoas, isso ajuda muito no combate do envelhecimento menos saudável.

“O envelhecimento é uma etapa do ciclo vital em que, de acordo com as vivências de cada um, inicia um declínio no funcionamento do indivíduo. O idoso percebe suas possibilidades diminuídas e a probabilidade de morte se amplia” (BULSING E JUNG 2016 P 89). A subjetividade do idoso, por vezes não é considerada, o que implica um maior percentual, no seu adoecimento psíquico, quando o mesmo, perde seu espaço de fala (SOUZA et al, 2018). Por muito tempo espiritualidade e velhice, foram temas pouco abordados, pois apenas eram considerados como a busca pelo sentido da vida e o último estágio antes da morte, não se tinham interesses eficazes e estudá-los, a fundo sobre uma nova ótica. A relação do idoso com a espiritualidade está ligada com algo que vai além do seu entendimento racional, mantendo uma relação com o objeto sagrado.

Na visão de Santos, Farias e Patiño (2018, p. 04) “Seja qual for seu país de moradia, a pessoa que envelhece depara-se com a perda relativa da sua autonomia em função da deterioração física e saúde funcional e, ao mesmo tempo, sua desvalorização como sujeito social.”

Para Santos, Farias e Patiño (2018, p. 05) “Levá-los a reconhecer, na vulnerabilidade dos mais velhos, a nossa própria fragilidade; estimular a construção e manutenção de laços afetivos e emocionais, para que se mantenham sólidos com os que envelhecem e enquanto envelhecem”. Santos, Farias e Patiño (2018, p. 05) “uma perspectiva psicossocial do

envelhecimento e do morrer parte do pressuposto da indissociabilidade entre o individual e o social”.

Os idosos apresentam visões diferentes, sobre o morrer de acordo com o contexto social no qual este inserido, variando como a subjetividade de cada indivíduo lida com essa questão. Na concepção de Papalia e Feldman (2013), os idosos que se relacionam bem com seus filhos quando estão adultos, tem uma melhor qualidade de vida e conseguem enfrentar melhor os problemas naturais do envelhecimento.

5 QUALIDADE DE VIDA

Para se obter uma qualidade de vida positiva, alguns fatores precisam ser incluídos, como a subjetividade, que é o lugar do sujeito na sua própria história, a multidimensionalidade, engloba as relações e os fatores comunitários e individuais, a mutualidade, onde a satisfação com a qualidade de vida, pode variar de acordo com o contexto e o tempo cronológico, que o sujeito está inserido. (MELO et al, 2015).

De acordo com Lucca, Mantovani, Neri (2016, p. 204) “na perspectiva psicossocial, o bem-estar emocional é uma das dimensões mais valorizadas. Relaciona-se com o que vem a ser uma vida satisfatória e feliz”. A psicologia está voltando à atenção para o espiritual, pois compreende que o ser humano, não vive sem crenças, e qualidade de vida está diretamente relacionada, ao histórico de vida de cada indivíduo, na sua singularidade, como na sua coletividade (SOUZA, et al, 2018).

Entende-se que para se ter uma vida feliz, é preciso ter uma boa qualidade de vida, e isso inclui o conjunto de fatores físicos, psíquicos, sociais, de acordo com o desejo de realização de cada pessoa. (SOUZA, et al, 2018). Estando ligada diretamente, às frustrações e a maneira como lida com tal situação. A resolução desses conflitos vai depender exclusivamente da maneira como cada um subjetiva o seu bem estar emocional. Para o OMS, saúde é considerada a junção do bem estar físico, mental e social.

De acordo com Lima (2018), a qualidade de vida de cada ser humano, varia de acordo com seu estilo de vida, de acordo com a sua idade cronológica, só podendo ser compreendida por ele mesmo, segundo as suas metas de vida, e os objetivos por ele elaborados para alcançá-las, dependendo do seu empenho e dedicação para realizá-los. “A qualidade de vida deve ser considerada como tendo diferentes papéis em diferentes ocasiões”. (LIMA, 2018 p 38).

“Considerando-se um conceito muito corrente no cotidiano do indivíduo, a concepção de qualidade de vida eleva-se ao ponto de o próprio indivíduo se esforçar para

alcançar essa qualidade de vida”. (MENDES 2020, p 136). Na percepção de Mendes (2020), o conceito de qualidade de vida, ainda não se tem ao certo, mas pode ser englobado através dos conhecimentos populares e científicos, assim como a subjetivação de cada indivíduo, na sua singularidade, na qual, “a qualidade de vida geral é avaliada através do instrumento WHOQOL-100, em seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente e espiritualidade/ religião/crenças pessoais”. (MENDES 2020, p 135).

A qualidade de vida vem sendo destacada por dois de acordo com Mendes (2020), que são eles, a melhoria no bem estar, incluindo saúde física, emocional e social, evoluindo com o conceito de saúde e prolongando a saúde para todos independente do tempo de vida que se encontra, a segunda razão diz respeito a incluir a qualidade de vida no cotidiano das pessoas como forma de prevenção e promoção de saúde, tanto individual, quanto coletiva.

6 ESPIRITUALIDADE E BEM ESTAR EMOCIONAL EM IDOSOS

A velhice é um processo natural, onde se precisa de cuidados mais aplicados, tanto na parte biológica, quanto no âmbito psicológico, (MARGAÇA E RODRIGUES, 2019) onde o acúmulo de experiências, nas pessoas idosas, trazem lembranças das quais, ainda sentem desejos de realizar, com o objetivo de se manterem com os mesmos sentimentos de bem estar de quando eram mais jovens.

As pessoas idosas estão buscando um caminho mais confortável para viver e enfrentar as mudanças, com isso se faz necessário, falar sobre o conceito biopsicossocioespiritual, que se adota atualmente, como sendo o mais adequado. “Quanto maior o nível de apoio social, maior o nível de bem-estar subjetivo experimentado pelos idosos” (ROCHA, OLIVEIRA E MOTA 2017, P 09)

Pois engloba o ser humano, de forma integral e completa, indo além da saúde física, atentando-se para o bem estar emocional, a saúde psíquica, as relações sociais e pessoais, as influências culturais, assim como a crença no espiritual, sendo a saúde um bem de todos, por isso a preocupação em abordar o sujeito no seu todo.

Souza et al (2017), traz que os idosos que tem função de cuidar de outros idosos mais fragilizados, tem a espiritualidade e a esperança como fonte importante de segurança, de alívio, refletindo na melhoria da qualidade de vida dos mesmos e de seus familiares, evitando doenças, que podem ser prevenidas através da inclusão e da maior atenção dos profissionais de saúde em ampliar os cuidados também para o lado espiritual e social. A espiritualidade traz para os idosos, um novo olhar sobre a vida e sobre a sua condição frente ao morrer, que

por muito tempo foi visto de forma sofrida, no entanto a espiritualidade pode oferecer esse suporte psicológico emocional, para um melhor enfrentamento das dificuldades encontradas e para melhor convívio social, na vida dos idosos. (SOUZA et al, 2017).

No período da terceira idade nem sempre ter mais tempo de vida significa uma melhor qualidade para aproveitá-la, as mudanças que se estabelecem nessa fase da vida, torna muitas vezes mais doloroso esse processo, por isso a espiritualidade entra como suporte para melhorar e trazer mais bem estar emocional para os idosos, possibilitando a formação de estratégias para a pessoa idosa desfrutar de um conforto e uma segurança maior diante do contexto em que se encontra atualmente (DIAS E RIBEIRO 2018).

Vem nos mostrar que a espiritualidade é voltada totalmente para o lado subjetivo do sujeito, onde o mesmo exerce autonomia sobre si e busca um sentido além do mundo material, podendo ou não haver um objeto sagrado ou uma crença, trazendo para sua vida significados de símbolos que o ajudam a construir meios para um bem estar emocional mais equilibrado, o que difere de religião ou instituições religiosas fixas e imutáveis.

Os idosos que buscam e vivem mais o âmbito espiritual, apresentam uma melhor qualidade de vida, pois conseguem amparo nos momentos de crises e dificuldades (DIAS E RIBEIRO 2018). Reflete que o amadurecimento dos idosos em buscar pela espiritualidade, impacta de forma direta na sua qualidade de vida, pois eles conseguem viver de forma mais intensa a jornada nesse mundo além do material, e lidam com as frustrações e decepções de uma forma mais amenizadas (DIAS E RIBEIRO 2018).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa ressalta a temática espiritualidade e bem estar emocional em idosos, tendo como objetivos compreender como o suporte na crença espiritual pode amenizar os impactos no processo de envelhecer. Pode ser observado durante o artigo que os idosos estão cada vez mais ativos em suas atividades diárias, buscando melhorar a sua qualidade de vida, tanto física como psíquica, assim como consequência a melhora no seu bem estar emocional.

O estudo constatou que os idosos jovens buscam uma maior independência emocional e física, e para um maior suporte nessa caminhada optam por se apegarem a questões espirituais, onde a crença em algo não material podem lhe fornecer uma maior segurança frente aos obstáculos que vão surgindo.

Os aspectos subjetivos revelaram que cada ser humano tem a sua maneira de lidar com o envelhecimento, e durante esse processo, a espiritualidade faz o idoso elaborar um novo

significado a sua existência e o seu valor diante da sociedade em que vive, ficando evidente a importância de crer em algo que esta além da compreensão humana.

Cada indivíduo é responsável por buscar seu bem estar emocional e construir um caminho mais ativo durante a velhice, e pode ser observado que o lugar da espiritualidade é de grande importância e necessidade para se evitar que a terceira idade seja apenas um estagio antes da morte.

Nota-se que a relação entre espiritualidade e bem estar emocional é muito próxima, pois oferece para o idoso uma segurança de que ele não está sozinho, o idoso também encontra na espiritualidade amparo para os momentos de crises e perdas, podendo ser observado que isso impacta diretamente na qualidade de vida e na busca por dias melhores.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, C. J. **Viktor Frankl: o sentido da Logoterapia e sua atualidade contextual.** Psicólogo in Formação ano 21-22, n, 21-22 jan./dez. 2017-2018, Instituto Metodista de Ensino Superior. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/PINFOR/article/view/9178/6453> Acesso em: 25 de Março de 2020.
- BENEVIDES, A.L.; SÁ, K.N. **ALTERIDADE E ESPIRITUALIDADE: O CAMINHO PARA O CUIDADO DO IDOSO.** ANAIS – 21ª SEMOC, Salvador, 22 a 26 de outubro de 2018. Disponível em: <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/1250/1/Alteridade%20e%20espiritualidade.pdf> Acesso em novembro de 2020.
- BUSING, R.S.; JUNG, S.I. **ENVELHECIMENTO E MORTE: PERCEPÇÃO DE IDOSAS DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 21, n. 1 p. 89-100, jan./mar. 2016. Disponível em : <https://www.redalyc.org/pdf/2871/287146384011.pdf> Acesso em novembro de 2020.
- CARRARA, P. S. **Espiritualidade e saúde na Logoterapia de Viktor Frankl.** Cultura e comunidade, Belo Horizonte, Brasil, V.11 N.20, P. 66-84, JUL./DEZ. 2016. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/interacoes/article/view/P.1983-2478.2016v11n20p66/10883> Acesso em: 25 de Março de 2020.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica.** 4ª. Ed. São Paulo: MAKRON Books, 1996.

CHAVES, J. L.; GIL, C. A. **Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida**. Ciênc. saúde coletiva vol.20 no.12 Rio de Janeiro dez. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203641&lng=pt&tlng=pt Acesso em: 16 de Junho de 2020.

DIAS, E.N.; RIBEIRO, J.L.P. **Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional**. Psic., Saúde & Doenças vol.19 no.3 Lisboa dez. 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000300010 Acesso outubro de 2020.

DOURADO, A.M.B.; RODRIGUES, Y.A.M.: **Sintomas depressivos no envelhecimento**. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC Curso de Enfermagem Trabalho de Conclusão de Curso. Gama-DF 2019. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/272/1/Amanda_Dourado_0002878_Yorrana_Rodrigues_0002448.pdf Acesso em novembro de 2020.

FÀCCIO, L. F.; PICHLER, N. A. SCORTEGAGNA, H. M. **Vivência da espiritualidade por idosos institucionalizados**. Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.21 no.3 Rio de Janeiro May/June 2018 Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232018000300293&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 16 de Junho de 2020.

FALLER, J. W.; MARCON, S. S.; TESTON, E. F. **A velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2015 Jan-Mar; 24(1): 128-37. Disponível em : https://www.scielo.br/pdf/tce/v24n1/pt_0104-0707-tce-24-01-00128.pdf Acesso em: 16 de Junho de 2020.

FRANKL, V. **Em busca de sentido Um Psicólogo no Campo de Concentração**. Edição Norte Americana - de 1984. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. Porto Alegre, Sulina, 1987; São Leopoldo, Sinodal, 1987. 174p, 2lcm.

GRADIM, F. J.; SILVEIRA, D. R. **Contribuições de Viktor Frankl ao movimento da saúde coletiva**. Rev. abordagem gestalt. vol.21 no.2 Goiânia dez. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672015000200005 Acesso em: 25 de Março de 2020.

HECK,S. et al. **ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**. 6º Congresso Internacional em Saúde CISAude Vigilância em Saúde: Ações de Promoção, Prevenção, Diagnóstico e Tratamento. 2019. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/11148/9742> Acesso em novembro de 2020.

JUNG, C.G.; **Psicologia e Religião**. Tradução do Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha; Revisão técnica de Dora Ferreira da Silva. – Petrópolis, Vozes 2011. 144p.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do trabalho científico**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1992.

LEMONS, C.T.; **ESPIRITUALIDADE, RELIGIOSIDADE E SAÚDE: UMA ANÁLISE LITERÁRIA**. Revista de Ciência da Religião. Goiânia, v. 17, n. 2, p. 688-708, maio./ago. 2019. Disponível em : <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/caminhos/article/view/6939/4167> Acesso em novembro de 2020.

LIMA. R,F,O.; **REVISÃO CONCEITUAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA PSICOLOGIA DA SAÚDE**. Mestrado em psicologia clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2018. Disponível em: <https://tede.pucsp.br/bitstream/handle/21171/2/Ricardo%20Frade%20de%20Oliveira%20Lima.pdf> Acesso em outubro de 2020.

LUCCA, S. R.; MANTOVANI, E. P.; NERI, A. L. **Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2016; 19(2):203-222. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgb/v19n2/1809-9823-rbgb-19-02-00203.pdf> Acesso em: 16 de Junho de 2020.

MARGAÇA, C.; RODRIGUES, D. **Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: uma revisão**. Fractal, Rev. Psicol. vol.31 no.2 Rio de Janeiro May/Aug. 2019 Epub Sep 23, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922019000200150&lang=pt Acesso em : junho de 2020.

MATIAS-PEREIRA, J. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Atlas, 2007.

MELO, C. F. et al. **Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura.** *Estud. pesqui. psicol.* vol.15 no.2 Rio de Janeiro jul. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000200002 Acesso em: 16 de Junho de 2020.

MIGUEL, F. K. **Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional.** *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015 . Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v20n1/1413-8271-pusf-20-01-00153.pdf> Acesso em: Maio de 2020.

MENDES, J.; **A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação 3. Envelhecimento(s), Qualidade de Vida e Bem Estar.** Capítulo 11. INTELECTO – Psicologia & Investigação, Ponta Delgada, Portugal Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social (IPCDHS), Coimbra, Portugal. Junho de 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Mendes31/publication/342365705_Envelhecimentos_qualidade_de_vida_e_bem-estar/links/5ef12f56a6fdcc73be96b4c5/Envelhecimentos-qualidade-de-vida-e-bem-estar.pdf Acesso em outubro de 2020.

PAPALIA, D.E.; FELDMAN, R.D.; **Desenvolvimento Humano.** 12 ed. Porto Alegre AMGH Editora Ltda. 2013.

PEREIRA, F.C.P.; **Psicologia e Religião: Sofrimento e Experiência Religiosa.** Jundiaí: Paco editorial, 2015 88p.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: método e técnicas.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ROCHA, L.F.D.; OLIVEIRA, E.R.; MOTA, M.M.P.E. **RELAÇÃO ENTRE APOIO SOCIAL E BEM-ESTAR SUBJETIVO EM IDOSOS: REVISÃO SISTEMÁTICA.** *Rev Bras Promoç Saúde*, Fortaleza, 30(4): 1-13, out./dez., 2017. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6472/pdf#> Acesso em: Novembro de 2020.

RODRIGUES, F. R. **Fatores relacionados à resiliência entre idosos.** 2018. 94f. Dissertação (Mestrado em Atenção à Saúde) - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018. Disponível em: <http://bdtd.ufm.edu.br/bitstream/tede/736/5/Dissert%20Fernanda%20R%20Rodrigues.pdf> Acesso em: Junho de 2020.

SANTOS, L.A.C.; FARIA, L.; PATIÑO, R.A. **O envelhecer e a morte: leituras contemporâneas de psicologia social.** Rev. bras. estud. popul. vol.35 no.2 São Paulo 2018 Epub July 10, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-30982018000200150&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: Outubro de 2020.

SOUZA, E.N.; et al. **Relação entre a Esperança e a Espiritualidade de Idosos Cuidadores.** Texto contexto - enferm. vol.26 no.3 Florianópolis 2017 Epub Aug 17, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010407072017000300312&lng=pt&tlng=pt Acesso outubro de 2020.

SOUZA, J. P. et al. **Espiritualidade Enquanto Estratégia Subjetiva em Busca de Sentido para a Vida.** Id on Line Rev. Mult. Psic. V.12, N. 39. 2018 - ISSN 1981-1179 Edição eletrônica em <http://idonline.emnuvens.com.br/id>. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/viewFile/1010/1449> Acesso em: Junho de 2020.

STRAUB, R.O.; **Psicologia da Saúde: uma abordagem biopsicossocial.** 3ª ed. Porto Alegre. Artmed. 2014.

VIEIRA, D. C. R., AQUINO, T. A. A. **Vitalidade Subjetiva, Sentido na Vida e Religiosidade em Idosos: Um Estudo Correlacional.** Temas em Psicologia, vol. 24, núm. 2, 2016, pp. 483-494 Sociedade Brasileira de Psicologia Ribeirão Preto, Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513754278005.pdf> Acesso em novembro de 2020.