

RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE ASSOCIADOS À MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Ericka Ellen Cardoso da Silva Diniz¹; Samara de Lima Leite²; Renata Gecyca Rodrigues da Silva³; Iara Santos de Alexandria Pagano⁴

¹Universidade Federal da Paraíba /ericka_d@hotmail.com; ²Faculdade Brasileira de Ensino Pesquisa e Extensão/ samara3232@hotmail.com; ³Faculdade Brasileira de Ensino Pesquisa e Extensão/ E-mail:

Renata18.rodrigues@hotmail.com; ⁴Universidade Federal da Paraíba /iaraalexandria@hotmail.com

INTRODUÇÃO

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 vivos¹⁴.

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 esta uma forma de prevenção para problemas de declínio da saúde, como por exemplo, as doenças psíquicas que são as mais comuns, como a depressão¹¹.

As práticas religiosas que estimulam a espiritualidade são indispensáveis na vida do idoso por lhes proporcionar apoio social, bem-estar físico e mental, e reencontro consigo mesmo¹².

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 melhor 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 geral⁷.

A qualidade de vida pode ser identificada como um dos principais indicadores de avaliação da condição de vida dos idosos. Este atende diferentes componentes que envolvem condições de vida ou satisfação pessoal com as condições de vida associados entre elas segundo o padrão de valores e aspirações de cada pessoa ³.

O mesmo autor ainda fala que mediante o processo de qualidade de vida do idoso, a espiritualidade surge como o apoio a busca para o alívio do sofrimento, ela aponta uma ideia do encontro do sentido da vida, da busca da esperança e de se estar em paz com o meio e os acontecimentos da vida.

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. O envelhecimento além de envolver aspectos biológicos, psicológicos e sociais, apresenta-se de forma individual e única mediante vários determinantes da qualidade desse processo. 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 religiosas espirituais.

O objetivo desta pesquisa é identificar a relação da religiosidade e espiritualidade na melhora da qualidade de vida do idoso, além de apresentar os efeitos positivos e/ou negativos desta influência.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica a qual se utiliza pesquisas já comprovadas e que estão disponíveis em livros, revistas, além de acervos on-line ⁵. Para o critério de elegibilidade foram selecionados artigos que abordavam a temática em questão contribuindo com o estudo na apresentação do tema Religiosidade e espiritualidade e sua relação com a saúde e qualidade de vida do idoso. Foi efetuada um levantamento de dados a partir do acervo online, de livros, revistas e periódicos da área. Foi utilizado como descritores: Espiritualidade; Religiosidade; Qualidade de vida; saúde do idoso. O critério de inclusão foi: Publicações dentro do período 5 anos (2010-2016).

Assim, o presente estudo vem com intenção de aprofundar os conhecimentos sobre a influência da Religiosidade e espiritualidade na melhora da qualidade de vida de um idoso.

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 vem chamando bastante a atenção de pesquisadores em busca de entender os efeitos que a religiosidade e espiritualidade mediante a melhora da qualidade de vida do idoso.

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.

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 ¹⁰. A necessidade da busca de um alicerce espiritual passa ser essencial na vida de um idoso, este se apresenta como um conjunto de fatores que levam a uma boa qualidade de vida gerando saúde e bem estar para o mesmo.

A espiritualidade é um fator bastante importante para a qualidade de vida do idoso, pois 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 ⁶.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de mais completo bem-estar, físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidades⁹. Desta forma, quando falamos de bem estar mental e social podemos citar a religiosidade e a espiritualidade como uma atitude de prazer e satisfação para o idoso, entrando no contexto de saúde.

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 espiritualidade⁴. 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 ¹. Além disso, o bem-espíritual 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 ⁶.

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 ¹¹. 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.

Muitas pessoas passam a adotar práticas espirituais ou religiosas de forma contínua em busca de vivenciar o apoio e a fé em Deus nesse contexto, a morte passa a ser vista com uma relação de esperança da existência de algo melhor após a morte ¹².

Quanto aos aspectos negativos foi observado que idosos que possuíam conflitos religiosos apresentavam maior mortalidade. Os sentimentos mais comuns envolvidos são: descontentamento espiritual, acreditar que Deus está punindo-o e também o questionamento quanto ao poder de Deus¹⁴.

CONCLUSÃO

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 ⁸. Reforçando assim a ligação da espiritualidade-idoso, gerando bem-estar as pessoas na fase de envelhecimento.

Sabe-se que espiritualidade tem gerado ao idoso melhores expectativas de vida num olhar mais profundo sobre o lidar com a velhice e os percalços de sua finitude. De acordo com o estudo

foi observado que a religiosidade/espiritualidade é um recurso frequentemente utilizado pelos idosos para enfrentar situações difíceis e de sofrimento, o que deve ser visto como uma atitude importante em busca de se manter a saúde ou a melhora dela. Os familiares e profissionais de saúde devem levar em consideração essa atitude e buscar mais conhecimento sobre o assunto. Essa informação contribui bastante nas intervenções voltadas ao cuidado do idoso a fim de realizar uma assistência focada na integralidade do ser. Também foi verificado uma escassez de pesquisas sobre a temática em questão, visto que houve um maior interesse pelos cientistas o qual vem trabalhando cada vez mais com o tema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. LUCCHETT, Giancarlo et. al. **O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento**. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., Rio de Janeiro, 2011.