

A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NO ENVELHECIMENTO: UM RELATO DE EXPERIENCIA

Ericka Ellen Cardoso da Silva Diniz¹
Samara de Lima Leite²

INTRODUÇÃO

Saber envelhecer exige se deparar com as questões envolvidas por conta da longevidade e incluir no planejamento existencial como cada um deseja vivenciá-lo (BALBINOTTI, 2017).

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 (VERAS, 2013).

Com o aumento da expectativa de vida, as pessoas estão tendo mais chances de envelhecer bem. Em decorrência disso, surgem inúmeros questionamentos na busca de dar significado e sentido para a vida do idoso possibilitando a longevidade junto à qualidade de vida de forma saudável (PHILLIPS et. al, 2009).

E é nesse contexto que a qualidade de vida entra 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 (FORTUNATO; SIMÕES, 2010).

A espiritualidade desses componentes e ela 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 (FORTUNATO; SIMÕES, 2010 *apud* PAIS-RIBEIRO E POMBEIRO, 2004)

É por isso que muitas pessoas passam a adotar práticas religiosas espirituais de forma continua 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 (ZENEVICZ; MORIGUCHI; MADUREIRA, 2012).

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

¹Pós-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

²Graduada pelo Curso de Enfermagem na Faculdade Unipê, Aluna especial da Pós graduação em ciencias das religiões da Universidade Federal da Paraíba - UFPB. samara3232@hotmail.com

práticas espirituais e religiosas, sendo está uma forma de prevenção para as doenças psíquicas que são as mais comuns na atualidade, como por exemplo a depressão (VITORINO; VIANNA, 2012).

A temática em questão vem com o intuito de contribuir para o progresso do conhecimento no campo acadêmico sendo a busca da espiritualidade um recurso frequentemente utilizado pelos idosos, além disso a espiritualidade tem sido visto como uma atitude importante na busca de um alicerce, sendo um fator contribuinte para a saúde ou mesmo a melhora dela.

Assim, justifica-se esta pesquisa por sua relevância em voltar o olhar para a relação da espiritualidade como algo bastante importante na terceira idade. O objetivo dessa pesquisa foi avaliar a importância da espiritualidade para o idoso e sua contribuição para a saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida foi de cunho qualitativo, caracterizando-se como relato de experiência. A amostra analisada foi composta por um grupo de 25 idosos, sendo 23 do sexo feminino com idade média de 74,65 ($\pm 6,71$) anos e 2 homens com idade de 77,00 ($\pm 2,82$) anos. Todos os cálculos estatísticos de média e desvio padrão foram feitos por meio do programa Microsoft Office Excel 2007. Os dados desse estudo foram coletados a partir do dia 05 de abril a 27 de maio de 2019, em encontros semanais realizados nas quartas-feiras, no horário das 13h às 16h, no pátio de um Centro de Referência de Assistência Social - CRAS na cidade de João Pessoa- PB. Foi realizada uma pequena entrevista e iniciado um debate sobre a temática do dia. No início dos encontros, fazíamos as entrevistas e após iniciávamos as dinâmicas em uma roda de discussões sobre temas pertinentes a melhor idade, e todos os temas discutidos sempre se interligavam abordando o bem estar do idoso de forma holística. Para avaliar a importância da espiritualidade no envelhecimento foi elaborado e aplicado uma entrevista onde pudesse avaliar a qualidade de vida e a visão do idoso quanto a importância da espiritualidade por meio de alternativas objetivas, porém após a coleta abriu-se um debate sobre o assunto respeitando a orientação religiosa de cada idoso ali presente. Os instrumentos e técnicas utilizados para a coleta de dados foram: observação participante, entrevista semiestruturada e levantamento bibliográfico. Para os aspectos éticos, o presente estudo foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, com parecer favorável. Portanto, a ética foi preservada de acordo com a Resolução 466/12.

DESENVOLVIMENTO

Na senilidade a interrupção da capacidade de perceber, pensar, refletir e ter fé impede o processamento das vivências e não oportuniza a evolução necessária. Na experiência com a população adulta mais velha, percebe-se que o envelhecimento é muito particular, sua visão de mundo é diferenciada sendo ela vivida a sua maneira, podendo-o levar uma vida tanto ativa e sadia, quanto ter dificuldade em encontrar prazer de viver, tornando-se extremamente dependente dos outros (BALBINOTTI, 2017).

Para uma vida senil com qualidade, é importante considerar diversos fatores como o bem estar físico, psíquico e social, além de seu nível de independência, lazer, religiosidade, entre outros. A qualidade de vida do idoso deve ser observada com mais atenção, pois seu estado de saúde pode ser afetado por diversas situações, seja pelo seu estado de saúde geral, quanto a sua relação com sua condição socioeconômica, além dos fatores do meio em que a pessoa vive ou interage (espiritualidade, relações familiares e de amizade) (COSTA, 2013).

A espiritualidade, por exemplo, é um fator bastante importante na qualidade de vida, pois envolve a sua busca pessoal na compreensão dos aspectos de vida, seu significado e sua relação ou não com as práticas religiosas ou na formação de grupos religiosos. Além disso, a espiritualidade é um recurso potencial em relação à saúde mental e é um ótimo mecanismo de enfrentamento para experiências estressantes (MARTINEZ, B. B; CUSTÓDIO, 2014).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na atualidade, a espiritualidade passou a ser objeto de investigação das ciências humanas por sua relevância na manutenção da saúde e pelo auxílio na recuperação de pacientes doentes e dos hospitalizados. Estudos indicam que as capacidades psicológica e espiritual, além de interferir no funcionamento biológico, têm o poder de colaborar para um processo de envelhecimento bem sucedido, diferentemente daquele que envolve sofrimentos e doenças (BALBINOTTI, 2017).

Segundo o mesmo autor, a fé e a religiosidade oportunizaram o convívio em comunidade a partir da valorização das emoções humanas que, através de conceitos e crenças, cultos e código de ética, propagam a importância do bem, do amor e das virtudes como necessidades para sobrevivência pessoal, social, com o mundo, e para própria transcendência,

para além da morte. Desta forma passamos a entender a necessidade espiritual em nossa realidade atual determinando a qualidade de vida dos indivíduos e das sociedades.

Durante a pesquisa a primeira observação feita, foi a disponibilidade dos idosos a falarem sobre diversos temas em nossos encontros. Temos um total de 25 idosos assíduos no grupo onde 23 são mulheres e 2 são homens. Dentre os participantes, nove (36%) eram casados e dez (40%) viúvos, quatro (16%) divorciados e 2 (0,8%) solteiros.

Para darmos início a nossa pesquisa realizamos uma pequena entrevista que continham perguntas pertinentes ao tema proposto. Perguntamos primeiramente se eles tinham alguma religião; Se achavam importante ter uma religião e como ela influenciava em sua vida. Durante a pesquisa (96%) responderam que eram católicos, apenas 4% eram evangélicos. O total responderam que ter uma religião é bastante importante, e desta forma coloquei alguns termos ditas por eles sobre como era vista esta importância (suporte, direcionamento, tolerância, pra ter paz, saúde, felicidade, fé, viver melhor, tranquilidade, ensinamento). E quando perguntado como a espiritualidade influenciava em sua vida, os termos utilizados foram (De forma boa, positiva, felicidade, concentrada, sinto bem, maravilhosa, tranquila, com confiança). Perguntamos também o quanto eles aproveitavam a vida para entender se com as oportunidades de lazer lhes geravam a necessidade de buscar a sua espiritualidade e vimos que (80%) disseram que aproveitavam de bastante a extremamente a vida, mas mesmo aproveitando a vida com outras distrações eles relataram que buscar a Deus é aproveitar a vida também por que ele é que dá sentido à viverem felizes.

Quando perguntamos se eles eram satisfeitos consigo mesmo (96%) disseram ser muito satisfeitos sendo quase o total de satisfação positiva. Em nossa discussão em grupo abordamos as relações pessoais em grupo, nas igrejas, em trabalhos espirituais, e todos falavam que quando estava em contato com sua espiritualidade voltavam renovados para casa, que se sentiam bem a ajudar o próximo, ou quando escutava a palavra de reflexão trazendo para consigo algo bom no coração. Respondendo a pesquisa, foi visto que a relação com a espiritualidade revigora a alma de um indivíduo idoso por todos os motivos que eles apresentam, por todas as suas necessidades.

A espiritualidade é vivenciada como melhor meio nas mudanças mediante as tomadas de decisão, assim, o indivíduo passa a se apoiar na confiança de que Deus resolverá os conflitos de sua vida e trará paz para sua vida. As práticas religiosas que estimulam a espiritualidade são indispensáveis na vida do idoso por lhes proporcionarem uma qualidade de vida dentro de um

apoio social, bem-estar físico e mental, e reencontro consigo mesmo (ZENEVICZ; MORIGUCHI; MADUREIRA, 2012).

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 a melhora de alguma doença o que é comum nesta fase (MARTINEZ; CUSTÓDIO, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento 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, e a espiritualidade vem como estratégia de melhor enfrentamento ajudando na resiliência atribuídas ao significado da vida e acontecimentos a serem vividos.

Diante desse estudo, foi possível entender que religiosidade constitui um aspecto muito importante na vida dos idosos. Durante a conversa com os idosos, foi possível perceber como eles se sentem sobre a sua relação com a espiritualidade e o quanto é difícil viver sem uma religião. O mesmos relatam que ter uma relação espiritual é sentir-se bem e seguro trazendo a eles um grande bem estar.

Os maiores problemas de saúde de um idoso, parte das perdas que eles sofrem em sua vida, essas perdas envolvem a perda da saúde, da capacidade funcional e mental, da beleza, 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 mais sobre os eventos da vida, intensificando assim as práticas religiosas espirituais.

No decorrer da experiência constatou-se o quão importante é o apoio emocional, para que dessa forma a saúde mental desses idosos não venham a ser tão afetada. Balbinotti (2017), fala que quando o envelhecimento está em harmonia com a espiritualidade, este possibilita viver a vida como uma sinfonia, com sensibilidade e melodia, com momentos intensos, emocionantes e transformadores, para a busca constante da arte de viver, para um viver com arte.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, H. B. F. **A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NO ENVELHECIMENTO**. Memorialidades, n. 27, jan./jun. e n. 28, p. 13-44. (2017).

COSTA, F. B.; TERRA, N. L. **Espiritualidade, religiosidade e qualidade de vida em idosos.** Revista Geriatria & Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 7, n. 3, p. 173-178. (2013).

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).

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).

PHILLIPS, L.L et al. **Incorporating religion and spirituality to improve care for anxiety and depression in older adults.** Geriatrics. 2009 Aug;64(8):15-8.

SANTOS, Francisca da Silva. JÚNIOR, Joel Lima. **O Idoso e o Processo de Envelhecimento: Um estudo sobre a qualidade de vida na terceira Idade.** Id on line Revista de Psicologia. Ano 8, No. 24, Novembro/2014.

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.

VITORINO, L.M. VIANNA, L.A.C. **Coping religioso/espiritual de idosos institucionalizados.** Acta Paul Enferm.25(Número Especial 1):136-42. 2012.

ZENEVICZ, L; MORIGUCHI, Y; MADUREIRA, V. S. F. **A religiosidade no processo de viver envelhecendo.** São Paulo, SP: Rev Esc Enferm USP, (2012).