

## **VELHICE NÃO É SINÔNIMO DE DOENÇA: UM ESTUDO SOBRE O ENVELHECIMENTO E ESPIRITUALIDADE**

Hellen Mercês Silva Soares <sup>1</sup>  
Profa.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Renata Oliveira dos Santos <sup>2</sup>

### **INTRODUÇÃO**

A espiritualidade, a velhice e o envelhecimento são temáticas que ficaram por muito tempo fora do interesse científico. Porém, com o crescimento do número de idosos nas próximas décadas, estima-se que esta população duplique, de 28 milhões de idosos em 2017, para 57 milhões em 2042 (IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Em vista disso, os profissionais da saúde, dentre tais o psicólogo, passaram a dedicar-se aos estudos do envelhecimento e espiritualidade, visando propor ações que lidem com as adversidades diante da velhice. (Vieira, 2009)

O envelhecimento consiste no processo natural da vida, em que há perdas físicas, cognitivas e sociais, porém há ganhos a nível de experiência, sabedoria e resiliência. Enquanto a velhice é reputada como o último ciclo da vida, a qual não depende de condições de saúde e hábitos de vida, é uma experiência subjetiva e cronológica, ao passo que, cria-se diferentes formas de se entender este fenômeno.

Diante disso, a presente pesquisa tem por objetivo analisar as relações entre o bem estar subjetivo e experiências espirituais entre os idosos, contribuindo para uma velhice bem sucedida. Justifica-se que devido às controvérsias ainda existentes sobre a espiritualidade e a insuficiência de pesquisas brasileiras voltadas à análise da relação entre espiritualidade e bem estar subjetivo, torna-se oportuno e pertinente investigar esta relação.

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

Esta pesquisa qualitativa se constitui por uma revisão bibliográfica sobre envelhecimento, espiritualidade e bem-estar subjetivo, na base de dados Scielo. A mesma,

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Adventista da Bahia - BA, [hellenms84@outlook.com](mailto:hellenms84@outlook.com);

<sup>2</sup> Professora orientadora: mestra em Literatura e Interculturalidade pela Universidade Estadual da Paraíba, professora adjunta da graduação em Psicologia da Unifacisa Centro Universitário - PB, [renata.dos@maisunifacisa.com.br](mailto:renata.dos@maisunifacisa.com.br);

configura-se como ponto de partida para o posterior desenvolvimento de uma pesquisa de campo, cuja coleta de dados se dará por meio de uma pesquisa quantitativa, no modelo de pesquisa transversal. Os dados serão coletados com o auxílio dos instrumentos Mini Exame do Estado Mental (MEEM), Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES) e a Escala de Bem-estar Espiritual (EBE), no município de Cachoeira, em instituições de assistência à população idosa. Os participantes serão 100 idosos, dos sexos masculino e feminino, com faixa-etária acima dos 60 anos e menor que 90 anos. O sistema de inclusão serão idosos que possuem vivências espirituais, com as capacidades cognitivas preservadas. Serão excluídos desta pesquisa idosos com alterações neuro-cognitivas (dificuldades cognitivas de compreensão do material apresentado e/ou expressão verbal).

## REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2060 o percentual de idosos (pessoas acima de 65 anos) será de 25,5%, ou seja 1 em 4 brasileiros será idoso. Em virtude desse crescimento, abriu uma margem para novas conjecturas sobre a velhice.

Segundo Mello (2011) o envelhecimento humano é como um processo multifatorial e multidimensional, sendo regido por questões de gênero, biologia, economia, políticas, psicológicas, histórico-culturais, influenciando e sendo influenciado no desenvolvimento biopsicossocial e espiritual num movimento dialético. Já a velhice é considerada como uma etapa da vida caracterizada por algumas peculiaridades, portanto só pode ser compreendida a partir da relação que se estabelece entre os diferentes aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. (SCHNEIDER & IRIGARAY, 2008 apud Mello, 2012).

Dourado e Leibing (2002) observam que o envelhecer precisa ser compreendido a partir das implicações dos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais para que se possa debater sobre alguns mitos, sob os quais os velhos e a velhice se apresentam para a sociedade. Em outras palavras, precisamos entender o que se passa com os idosos, pois consideramos que se eles não têm vontades, autonomia, subjugamos como uma fase sábia e “boa”, que precede a morte, decadente e que não fazem sexo. Quão lastimável é o caminho que a ignorância nos leva.

Além disso, a psicologia como uma área de estudo sobre o comportamento humano e funções mentais têm contribuído para a compreensão dos processos de declínio e os da manutenção

concernente ao transcurso do envelhecimento, proporcionando um suporte aos idosos para que estes venham de modo satisfatório, enfrentar os desafios proveniente do envelhecimento.

Luiza Gutz e Brígido Camargo, falam que em decorrência do processo do envelhecer, o velho se vê diante de eventos de perdas, como da autonomia, declínio das suas atividades, alterações físicas e fisiológicas, e proximidade com a morte. Sendo assim, tais fatores aumentam a probabilidade do velho se sentir deprimido e, em alguns casos mais extremos, tentarem o suicídio. Daí a espiritualidade se torna uma grande aliada no enfrentamento do desenvolvimento da velhice, proporcionando bem-estar e auxiliando os idosos a se encontrar no sentido da vida (Gutz & Camargo, 2013).

A experiência do sentido da vida, segundo Frankl, é particular, e fundamenta-se em encontrar um propósito em assumir uma responsabilidade para conosco, ou seja, tendo um claro “porque” podemos enfrentar todos os “como”. Frente a isso, existem duas opções que o idoso pode optar: primeiro, aceitar sua condição limitada e que não há nada para fazer, e segundo, mudar sua atitude em relação às circunstâncias. Schwarz (2008), retomando Jung, destaca que os últimos anos da vida de uma pessoa são preciosos para se fazer uma revisão existencial.

Nessa temática, Aquino et al. (2009) na perspectiva de Frankl, afirma que a religiosidade proporciona uma sensação de amparo, e que a mesma pode auxiliar no encontro do sentido da vida. Salienta-se ainda que pessoas espirituais ou não, buscam fundamentalmente um sentido, sendo o vazio existencial o que mais as atormenta.

Na visão de Boff, Jung admitia a importância das questões religiosas na vida, afirmando que pessoas que consideram esse fator irrelevante, simplesmente o eliminam de sua vivência e ocorre o empobrecimento da subjetividade. Paralelamente, Westgate (1996) considera que a dimensão espiritual é um componente do funcionamento humano, atuando na integração de outros componentes, e é observável que a capacidade de integração tem estreita relação com a capacidade para a saúde.

A Organização Mundial de Saúde (OMS-1988), incluiu a espiritualidade no conceito multidimensional de saúde, remetendo a questões como significado e sentido da vida (VOLCAN et al., 2003 apud JUNGES & OLIVEIRA, 2012). Estudos realizados por Stroppa e Moreira Almeida (2008) apontam que níveis de envolvimento espirituais estão associados a indicadores de bem-estar psicológico, como a satisfação com a vida, afeto positivo e moral elevado, felicidade, melhor saúde física e mental.

Na análise dos dados, Junges & Oliveira (2012) perceberam que a espiritualidade, quando bem integrada na vida do sujeito, contribui de forma positiva para a saúde mental. Todavia, os

resultados analisados mostraram que as manifestações da psicopatologias estão relacionadas com a religião e não com as práticas espirituais em si, sendo assim é importante distinguir, no processo psicoterapêutico, entre a experiência positiva e a qualidade de vida do sujeito, daquela que não contribui para a saúde mental.

Pereira (1997 apud CARDOSO & FERREIRA, 2009), afirma que avaliar a qualidade de vida implica não somente a consideração do bem-estar objetivo, ou seja, das condições de vida da pessoa, mas também do bem-estar subjetivo, isto é, o modo pelo qual as pessoas percebem os diversos domínios de sua vida. Diener e colaboradores (1999 apud CARNEIRO, 2011) defendem que a inclusão dos indicadores subjetivos é fundamental para a avaliação da qualidade de vida, em virtude de que indicadores socioeconômicos se referem apenas às condições objetivas de vida de uma pessoa, por meio de variáveis demográficas e econômicas, não avaliando, portanto, o nível de satisfação em relação a essas condições.

Sendo assim, o bem-estar subjetivo é um importante indicador de qualidade de vida. Acresce que, o julgamento da satisfação depende da comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele estabelecido (ALBUQUERQUE & TRÓCCOLI, 2004 apud CARNEIRO, 2011). Em síntese, a dimensão subjetiva de qualidade de vida, evidencia-se por meio da satisfação com a vida e de respostas emocionais DIENER eLet al., 1999 apud CARNEIRO, 2011).

Segundo Gracia e Anguas (1997 apud GUEDEA et al., 2006), o bem-estar subjetivo está associado a um envelhecimento mais saudável, sendo um indicador de saúde mental e também sinônimo de felicidade, ajuste e integração social. Aldwin, Sutton e Lachman (1996) afirmam que o bem-estar subjetivo é, portanto, um indicativo importante do nível de adaptação na terceira idade. Idosos que se utilizam de estratégias de enfrentamento apresentam uma significativa contribuição positiva para o bem-estar subjetivo, mecanismos esses que são utilizados para minimizar os efeitos do estresse, resolvendo ou manejando o problema com o objetivo de estabelecer uma certa normalidade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diante do exposto a espiritualidade influencia positivamente o bem-estar subjetivo dos idosos e proporciona benefícios cognitivos, visto que ela influencia a forma como os indivíduos percebem suas experiências e, por conseguinte, aumenta sentimentos de auto-eficácia, amor próprio, controle e segurança pessoal. Ademais, a experiência espiritual pode

ainda proporcionar um senso de significado para a vida, principalmente em momentos de crise, sendo maiores os benefícios quando os idosos não dispõem de outros recursos que possam contribuir para esse suporte.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A velhice ainda é considerada como uma etapa de declínio, porém, nas últimas décadas, a Psicologia, vem afirmando a possibilidade de um bom envelhecer. Inclusive, a experiência espiritual torna-se uma aliada na promoção de um envelhecimento saudável, ativo e prazeroso, visto que o envolvimento dos indivíduos com a dimensão espiritual aponta para o bem-estar subjetivo, satisfação com a vida, afeto positivo, melhora na saúde física e mental.

Dessa forma, as intervenções psicológicas precisam reconhecer que a dimensão espiritual pode contribuir para o enfrentamento dos dilemas da velhice. Por fim, conseguimos relacionar o bem-estar subjetivo e a espiritualidade para promoção da qualidade de vida aos idosos, alcançando assim o objetivo maior do bem-viver em quaisquer circunstâncias.

**Palavras-chave:** Velhice; Espiritualidade; Bem estar subjetivo.

## REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Daniel. BRITO, Carlos. **1 em cada 4 brasileiros terá mais de 65 anos em 2060, aponta IBGE.** Disponível em: <<https://g1.globo.com/economia/noticia/2018/07/25/1-em-cada-4-brasileiros-tera-mais-de-65-anos-em-2060-aponta-ibge.ghtml>>. Último acesso: 25/04/2020.
- CHAVES, Lindanor Jacó. GIL, Claudia Aranha. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. In: **Ciência e Saúde Coletiva**, São Paulo, v.20, 12, pp. 3641-3652, 2015.
- ESPÍNDULA, Joelma A. G. FERREIRA, Natália N. Saúde e sentido de vida: As vivências do envelhecer. In: **Revista Logos e Existência: ABLAE** 6 (1), pp. 37-52, 2017.
- LOZADA, Gisele. NUNES, Karina da Silva. **Metodologia Científica**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- MELO, Denise Mendonça. BARBOSA, Altemir J. G. O uso do Mini-exame do Estado Mental em pesquisas com idosos no Brasil: uma revisão sistemática. In: **Ciência e Saúde Coletiva**, V. 20 (12), 2015.
- MELO, Denise Mendonça et al. Miniexame do Estado Mental: Evidências de validade baseadas na estrutura interna. In: **Avaliação Psicológica**, V. 16, n. 2. Itatiba. 2017



MONTEIRO, Lara V. B. JÚNIOR, José R. R. A dimensão espiritual na compreensão do processo saúde – doença em psicologia da saúde. In: **Ciências Biológicas e de Saúde**, Alagoas, v.4, n.2, p.15-30, 2017.

TONIOL, Rodrigo. **Atas do espírito**: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. Disponível em: <<https://journals.openedition.org/aa/2330>>. Último acesso: 01/05/2020.