



## **EDUCAÇÃO EMOCIONAL E ESPIRITUALIDADE NA QUALIDADE DE VIDA**

Karla Muniz Barreto Oton<sup>1</sup>  
Fabrício Possebon<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A educação emocional e a espiritualidade atuam de maneira significativa no bem-estar e na qualidade de vida da humanidade, que cada vez mais se preocupa com sua saúde de maneira integral. O papel da educação e a contribuição das emoções na transmissão do conhecimento vêm sendo vinculado à saúde emocional que contempla o idoso em seu aspecto familiar, afetivo e social. Os profissionais da geriatria e da gerontologia têm efetivado um trabalho nessa perspectiva de cuidados com o corpo e a mente do idoso. No entanto, há uma necessidade de evidenciar a relevância da espiritualidade, que segundo a organização mundial da saúde contribui para o enfrentamento das doenças não apenas do corpo, mas as emocionais e psicológicas. O psiquiatra Frankl (2013) afirma que a característica essencial para a descoberta do sentido de vida é a autotranscendência, a dimensão espiritual que ocorre quando o ser humano vai além de si. Dessa forma o objetivo desse artigo consiste em identificar o quanto a relevância da educação emocional e da espiritualidade contribuem para uma melhor qualidade de vida e promoção à saúde do idoso. Concluímos que a educação emocional e a espiritualidade exercem um papel fundamental na qualidade de vida do idoso que se tornam vulneráveis, sendo, portanto, uma responsabilidade de toda sociedade que almeja um desenvolvimento com referências de qualidade de vida e respeito ao seu passado, presente e futuro, refletidos na face de cada idoso.

Palavra chave: Educação Emocional, Qualidade de vida, Espiritualidade, Idoso.

---

<sup>1</sup> Doutoranda e Mestre do curso de Ciências das Religiões na Universidade Federal da Paraíba –UFPB/  
profkarlaoton@hotmail.com.br

<sup>2</sup> Doutor no curso de Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba – UFPB –  
fabriciopossebon@gmail.com



## **INTRODUÇÃO**

A nova realidade do Brasil e em muitos países vem sendo o crescimento gradativo da terceira idade. Segundo as estatísticas o percentual de idosos deve ficar próximo de 15% em 2025, chegando a mais de 30 milhões de pessoas no processo de envelhecimento. Essa nova realidade tem sido motivadora para pesquisas visando a promoção de saúde e bem-estar para um envelhecimento saudável. Os profissionais da geriatria e da gerontologia têm efetivado um trabalho nesse aspecto de cuidados com o corpo e as doenças associadas a idade avançada, como também os aspectos sociais, o que predispõe ao idoso uma condição de vulnerabilidade diante das suas limitações físicas e muitas vezes psicológicas.

Desse modo, a educação emocional é evidenciada promovendo uma maior compreensão das ações e reações que o idoso apresenta diante de uma nova realidade que paulatinamente vai se instalando no seu comportamento com o tempo contornando os desafios que muitas vezes o ambiente proporciona. É lidando da forma saudável e estruturada com as diversas situações principalmente no âmbito das mudanças do corpo, frustrações, perdas e outras emoções, que o idoso vai aprendendo a caminhar a passos lentos, transpondo preconceitos e recorrendo a espiritualidade que dá o suporte necessário para reencontrar-se, reinventar-se e resignificar a sua vida.

É a dimensão espiritual que traz em si uma estrutura que ultrapassa o corpo físico, a saúde emocional, o bem-estar, ela transcende além de si e se organiza para mudanças indesejadas, preparando o caminho para aceitação em um novo processo que se inicia. De acordo com Sullivan (1993), a espiritualidade é uma característica única e individual que pode ou não incluir a crença em um “Deus”, sendo aquela responsável pela ligação do “eu” com o Universo e com os outros. Para Frankl (2012) é através da espiritualidade que o homem encontra um sentido para viver. É o valor vivencial e o valor atitudinal que pode trazer sentido transformando a tragédia pessoal em crescimento, dando continuidade à vida, pois enquanto há vida, a que se desfruta de um sentido.

As mudanças interiores e exteriores inerentes a idade, vai anunciando uma transição lenta e progressiva, contudo, é a educação emocional e a espiritualidade que transcende minimizando o sofrimento da temporalidade, exercendo um papel fundamental no enfrentamento e aceitação do envelhecimento.



## **I- Educação Emocional**

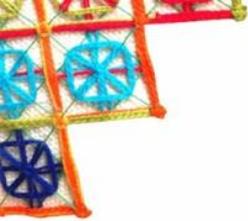
Não poucas vezes há uma confusão entre a educação emocional com terapia individual ou coletiva. Porém a educação emocional exerce a força propulsora que pode levar o indivíduo a evitar escolhas desastrosas, assim como a estrutura necessária para os enfrentamentos que a vida vai proporcionar. São nos primeiros anos de vida que a criança aprende que não deve chorar ou expressar suas emoções e sentimentos principalmente quando é de decepção, frustração, ou suas fragilidades. Os pais muitas vezes só se interessam e oferecem estímulos pelas notas na escola e pelo “bom” comportamento ético. A educação emocional e a espiritualidade ficam sujeitas ao acaso, sem nenhuma evidência ou expressão.

Ressaltamos que o desenvolvimento emocional se dá, fundamentalmente ocorre na expressão e a percepção das emoções de maneira pessoal; nas modificações das emoções, em função do seu meio social e cultural, pode refletir tanto um aguçamento de emoções, quanto um afastamento em relação a um comportamento específico; e nas transformações que se referem às mudanças nos sistemas de processamento das emoções, como na forma de pensar ou reagir diante de determinada situação.

Segundo Goleman (1990) as emoções sociais amadurecem nos anos correspondentes a educação infantil.

A disposição da criança para a escola depende do mais básico de todos conhecimentos como aprender. E se relaciona com 7 ingredientes da educação emocional como: confiança, curiosidade, intencionalidade, autocontrole, relacionamento, capacidade de comunicar-se e cooperatividade.

Como afirma Steiner (1998) educar as emoções não é apenas saber como liberá-las, mas também saber compreende-las, administrá-las e controlá-las. Quando não ocorre a educação emocional, a vida adulta se inicia sem estrutura para enfrentar de maneira saudável os processos de perdas, mudanças, frustrações; o adulto não saberá como lidar com essa dicotomia entre as emoção e razão, e a ausência de espiritualidade evoca o desequilíbrio nesse aspecto gerando um desconforto crucial que vulnerabiliza ainda mais a saúde física e emocional do idoso, afetando na qualidade de vida e bem-estar.



## **II – Espiritualidade**

Segundo Possebon (2016) a espiritualidade é um termo complexo formado a partir do vocábulo “espírito”, a tradução portuguesa do latim spiritus. Este, por sua vez, é a tradução do grego pneûma que, segundo nossa visão, lhe dá o seu significado mais antigo.

A espiritualidade independe do credo professado e exerce um forte impacto na recuperação e tratamento das doenças, assim como de outras doenças, pois a estrutura emocional e o vínculo religioso dão suporte à esperança, à motivação e ao estímulo, diminuindo assim os índices de desvalor, depressão e morte durante o processo do tratamento, propondo ainda um caminho de recomeço, uma nova perspectiva de vida, um acolhimento do sagrado que se estende aos familiares e a sociedade.

A vida é atribuída de provocações e desafios para ser conduzida em sua plenitude. Em todas as fases que ela nos proporciona lidamos com a necessidade de vários cuidados referentes a integralidade do ser. O homem se esmera para continuar exercitando seu físico e seu intelecto para assim, se manter ativo na sociedade, muitas vezes desconsiderando a dimensão espiritual, a fé, e o sentido da vida como imprescindíveis.

A fé religiosa surge como uma crença no suprasentido<sup>3</sup>, visto que a religiosidade só é autêntica quando é existencial, espontânea, ou seja, quando o ser humano escolhe livremente perante quem ele se considera responsável (AQUINO, 2014).

Para Wittgenstein (1982) acreditar em Deus significa dizer que há um sentido na vida, contemplando a religião e Deus como algo ligado ao sentido da vida e à moralidade. Ele faz as seguintes anotações em seu diário filosófico:

Sei que este mundo existe. Que estou situado nele como meu olho em seu campo visual. Que há nele algo de problemático que chamamos seu sentido. Que este sentido não se radica nele, mas fora dele. Que a vida é o mundo. Que minha vontade penetra o mundo. Que bem e mal dependem, portanto, de algum modo do sentido da vida. Que podemos chamar Deus ao sentido da vida, isto é, ao sentido do mundo. E conectar com isto a comparação de Deus com um pai.

Deus e religião são para Wittgenstein maneiras de dar sentido a vida ou uma forma de compreender a existência humana dentro de um mundo contingente. Observamos que o

---

<sup>3</sup> Segundo a logoterapia a vida tem um suprasentido que excede e ultrapassa toda e qualquer compreensão intelectual do ser humano.



sentido que atribuímos a vida perpassa pela espiritualidade e a bondade humana que emanam do próprio Deus, embora seja incompreensível aos olhos do racionalismo.

Desse modo, a espiritualidade e o sentido da vida compreendem o processo da humanização, de essência, de uma introspecção silenciosa e solitária, onde se vai construído valores, de liberdade, de responsabilidade de sentido, ocorre no momento em que há uma identificação com algo, em que o homem sente que esse se torna um apelo incondicional numa compreensão do sagrado de forma humana e sobrenatural.

Viktor Frankl (1905-1997) foi pioneiro que teve como premissa básica o questionamento acerca da busca do sentido da vida, que é um dos questionamentos existenciais mais frequentes que o ser humano faz a si mesmo. Segundo Frankl (1997),

A busca de sentido na vida é a principal força motivadora no ser humano, sendo que, cada pessoa deve buscar esse sentido pessoal e intransferível. Esse encontro pode se dar por meio de um trabalho ou praticando um ato; experimentando algo ou encontrando alguém para amar; e pela atividade que tomamos em relação ao sofrimento inevitável. (FRANKL, 1997).

Frankl (1999) propôs quatro fatores essenciais: A Valorização do que é importante para a pessoa, ou seja, aquilo que trouxe um significado à vida, mesmo que pequenos fatos, pois são as experiências de vida que influenciam na forma que cada um tem de lidar com as situações.

O segundo são as Escolhas que o indivíduo faz sendo responsável por cada uma delas no decorrer da vida, mesmo as mais difíceis, pois é diante do sofrimento que se tem um crescimento pessoal, extraindo ensinamentos para enfrentar novos desafios. O terceiro fator é a Responsabilidade por tudo o que a pessoa faz, pelas escolhas e decisões tomadas.

O quarto e último fator é quanto ao significado imediato de dar sentido às coisas que acontecem na vida diária, tanto as experiências positivas, quanto as negativas. A espiritualidade é um fator que evidencia o otimismo diante das circunstâncias adversas, contribuindo na aceitação e no enfrentamento à morte.

Se a vida se nos apresenta pura e simplesmente plena de sentido, então resultará mais tarde que também o sofrimento e enfrentamento vivenciados no entardecer dos anos, será integrado no sentido, de valor, de vivências que enaltecem a nobreza do seu ser.



É com orgulho e alegria que ela pode pensar em toda a riqueza contida nessas anotações, em toda a vida que ela já viveu em plenitude. Que lhe importa notar que está ficando velha? Terá ela alguma razão para ficar invejando os jovens que vê, ou decair na nostalgia por ter perdido a juventude? (FRANKL, 2012).

E finalmente resultará que também o morrer pode ter um sentido, que pode ser pleno de sentido morrer “sua morte” (Frankl, 2012). Vemos que a espiritualidade permite ao homem transcender seus conflitos, desafios, sentimentos de menos valia, interligando ou conectando ele a um Ser superior que o abraça e acolhe em toda trajetória de sua vida.

Ressaltamos que a ausência de espiritualidade e sentido de vida, permeia e assusta o adulto diante do envelhecimento, com as debilidades do corpo, das limitações no comportamento, e diante da finitude.

Para (Frankl, 1999) o sentido da vida pode ser encontrado em uma experiência independente de qualquer ação, e um único momento de experiência intensa pode prover significado para a vida toda.

Para uma vida com sentido, três valores são significativos: o primeiro é o valor criativo, onde se produz algo significativo, fazer uma boa ação; o segundo valor é o vivencial, ou seja, vivenciar, experimentar aquilo que a pessoa recebe do mundo, que pode estar relacionado às experiências de trocas afetivas ou mesmo interagindo com os objetos do mundo; e o valor atitudinal, transformando a tragédia pessoal em triunfo, buscando lições de crescimento pessoal nos momentos difíceis. (FRANKL, 1999).

Desse modo, os valores e a vontade de sentido são patentes a partir da dimensão do noética<sup>4</sup> ou espiritual. Aquino (2013) afirma que são os valores que direcionam a pessoa ao encontro do sentido, seja através de algo que ele contribui ao mundo, em um trabalho (valores criativos), ou nas relações que o ser humano estabelece com as pessoas e o mundo (valores experienciais) ou a partir do posicionamento que o sujeito toma em situações limite (valores atitudinais).

Em todos os estágios da vida, ressaltamos que o sentido da vida constitui um questionamento filosófico acerca do propósito e significado da existência humana, que vem se moldando com o passar do tempo, tendo um significado diferente para cada religião, do

---

<sup>4</sup> É na dimensão noética em que se posiciona a religiosidade inconsciente, a fé, os valores e a vontade de sentido do ser humano.



individual ao coletivo. Sem importar a faixa etária, esse é o questionamento que abrandará as adversidades enfrentadas pelo homem diante da travessia da sua idade adulta até o entardecer dos seus anos. Vejamos o que Frankl afirma:

[...] as pessoas podem encontrar, e cumprir, um sentido em suas vidas, independente de sexo ou idade, QI ou formação educacional, ambiente ou estrutura de caráter e, finalmente, independente do fato de a pessoa ser ou não religiosa, e, se ela for, independente da Igreja à qual ela pertença (FRANKL, 1991, p. 259).

Essa espiritualidade independe, portanto, de fatores externos, mas evoca a transcendência no homem para experienciar o sentido da vida, que mesmo diante da finitude de sua existência, vai traduzindo reflexões sobre o novo olhar para o envelhecer de maneira satisfatória e plena, trazendo sentido para que viver, e para quem viver.

### **III- Educação Emocional e a Espiritualidade na qualidade de Vida do Idoso**

*Quanto mais caminhamos na dimensão espiritual,  
mais desfrutamos de uma liberdade com  
responsabilidade (OTON K., 2016).*

A educação emocional e a espiritualidade vêm no decorrer dos anos revelando sua relevância no apoio aos idosos que muitas vezes se encontram sozinhos pelas perdas, abandono da família, debilidades físicas. São muitas as mudanças que sobrevêm ao idoso. Portanto, reconhecer a importância da participação dos familiares, organizações comunitárias, religiosas e educativas como parte da organização das políticas públicas para o idoso, vai despontar num processo de parceria e construção mútua.

Nos dias atuais, a sociedade vem contribuindo com a inclusão do idoso em todas as áreas. Em várias instituições já são disponibilizados serviços especializados para a atuação do idoso em suas práticas integrativas. Na Universidade Estadual da Paraíba - UFPB, encontra-se o Instituto de Envelhecimento Paraibano, desde 2019, onde são oferecidos gratuitamente cursos, terapia ocupacional, yoga, dança, palestras, escuta espiritual, etc., um espaço voltado exclusivamente para pessoas a partir dos 60 anos de idade, visando a excelência na qualidade de vida, promovendo o acolhimento, a saúde física e emocional.

As emoções estruturadas e a espiritualidade motivada e acalentada no âmbito da vulnerabilidade do idoso, pode dar o impulso crucial para a ruptura do ciclo que este



enfrenta, aprisionado e sem perspectiva de sentido de vida, ele estar predisposto a se debruçar em seu leito de morte iminente e silenciar, sem a dignidade necessária que apenas o equilíbrio emocional e a dimensão espiritual podem proporcionar.

O cuidado familiar e o ambiente são imprescindíveis para enfrentar essa fase, para que a autenticidade e serenidade atribuam as condições necessárias para o bem-estar emocional, onde os temores e conflitos são desfeitos pelo amor que se tem ao desfrutar da companhia amorosa e acolhedora dos amigos e parentes em todas as fases, que segundo Erikson (1998) é vivenciado no oitavo e último ciclo da existência, a Integridade x Desespero que depende de como foram vividas as fases anteriores, para ser possível uma avaliação sensata.

Tudo depende de como foram vividas as idades anteriores. Uma pessoa idosa deve ser capaz de fazer uma avaliação sensata da sua época e da sua vida, onde prevaleça o reconhecimento da realidade e compreensão do mundo em que vive. Somente as pessoas que enfrentaram as vitórias e as derrotas, que criaram e colocaram em prática novas ideias, amadureceram gradualmente e alcançaram a plenitude (ERIKSON, 1998).

As emoções interferem em uma vida saudável principalmente nessa fase, uma vez que o idoso se encontra mais vulnerável e sensível. Ressentimentos, solidão, medos podem acarretar várias reações orgânicas e emocionais como a falta de apetite, depressão e doenças psicossomáticas. O idoso precisa sentir-se acolhido pelo tempo e sua finitude, a sua integridade depende, portanto, da autoaceitação, do perceber-se interativo para a vida.

Para Beauvoir (1990) é uma surpresa, um assombro, perceber-se velho, o espelho mostra as marcas que o tempo foi insuflando e impregnando em cada um.

O espelho mostra o que os outros percebem, mas a pessoa reluta em aceitar a mudança em si própria. Dessa forma, velho é sempre o outro... O susto que o idoso leva ao se perceber velho relaciona-se ao descompasso entre o que o espelho lhe mostra, ou seja, um corpo envelhecido, com rugas e cabelos brancos, e a vivência interna íntima, subjetiva, que tem a ver com sua história pessoal, que nem sempre está de acordo com o que os olhos veem (BEAUVOIR, 1990).

Para a Psicologia, a relação de cada indivíduo com cada uma das instâncias de temporalidade, passado, presente e futuro, vai transitando em mudanças, sendo um processo de amadurecimento na medida em que se transcorre da infância à adolescência, desta à maturidade, até sua proximidade com a finitude.



Desse modo, as crises são fases e processos que podem nos levar à evolução e mudanças. É através das circunstâncias adversas que transcendemos, aceitando as transmutações advindas com o tempo. Guimarães Rosa (2001) faz uma reflexão sobre o tempo e suas aproximações, aos quais questiona sua fidelidade:

Ah, o tempo é o mágico de todas as traições ... E os próprios olhos, de cada um de nós, padecem viciação de origem, defeitos com que cresceram e a que se afizeram, mais e mais... Os olhos, por enquanto, são a porta do engano; duvide deles, dos seus, não de mim". A literatura, prosa e poesia, podem trazer as imagens que precisamos para nos aproximar dos fatos do envelhecer. Precisamos da arte para que possamos nos aproximar de fatos dolorosos e universais como o envelhecer e as representações da morte. (ROSA, 2001).

O encontro da essência do si mesmo e do outro com seu criador é a força propulsora que historiciza a narrativa do homem a ir além da transitoriedade no tempo ilimitado, porém, finito, que impõe limite ao homem em sua existência sobre a terra. O tempo é uma condição determinante na construção da subjetividade humana, no processo histórico de cada um que dimensiona essa percepção de finitude, limitação, desde o seu nascimento, e vai se tornando cada vez mais consciente com o passar dos anos. É uma transição individual que lentamente vai se estabelecendo e moldando cada um.

### **3-CONCLUSÃO**

O homem moderno é impulsionado a desencantar-se com a espiritualidade, a desacreditar na intervenção da saúde integral e da dimensão espiritual como promoção na qualidade de vida. No entanto, são as instituições que professam o trabalho com as emoções e a espiritualidade como um instrumento alavancador e propulsor no tratamento com o idoso que estão alcançando resultados positivos nos dias atuais em nossa sociedade.

Não podemos nos ater a religiosidade vazia, mas de modo assertivo ressaltar que a dimensão espiritual é a mais intrigante, desafiadora e relevante para proporcionar ao homem uma condição de liberdade consciente. É um desafio que atua e age interiormente quando o



homem busca o sentido da sua vida na dimensão espiritual. A verdade liberta<sup>5</sup> e estrutura o homem a caminhar e encontrar o suporte para estruturar as outras dimensões da sua vida, e assim chegar a uma liberdade que o impulsiona a ir além das suas possibilidades.

Essa realidade é compartilhada e vivenciada pelos idosos no enfrentamento à limitações da idade, no desafio de recuperar através da dimensão espiritual, o sentido da vida, outrora perdido, ou mesmo nunca percebido. Desse modo, é através do processo de interiorização que a intuição e a liberdade agem, proporcionando esse encontro necessário e urgente para uma dimensão espiritual que conduz ao refrigério nas suas fragilidades emocionais e crises existenciais, e forças para enfrentar e superar tudo o que se opõe ao sentido da vida.

Podemos concluir a partir destes dados que de certa forma a falta de humanização, educação emocional e a espiritualidade, se configura em uma desconstrução de humanidade, aniquilando a concepção de futuro, e quando este não existe, a vida é marcada pela indiferença, e é onde grande parte das doenças emocionais e psíquicas surgem nesse cenário, pois sem a esperança de futuro, não há como viver um presente com qualidade de vida e dignidade.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, T. A. A. **Logoterapia e Análise Existencial**: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl. São Paulo: Paulus, 2013.

BEAUVOIR, Simone de. (1990). **A velhice** (Martins, M. H. S., Trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

ERIKSON, E. H. e Erikson, J. (1998): **O ciclo da vida completo**. Porto Alegre: Artes Médicas.

FRANKL, Viktor E. (2012). **Logoterapia e análise existencial**: textos de seis décadas. [Tradução: Marcos Antônio Casanova]. Rio de Janeiro: Forense Universitária.

\_\_\_\_\_, Viktor E. **A psicoterapia na prática**. Campinas: Papirus, 1991.

\_\_\_\_\_, Viktor. E. (1999). **Psicoterapia e sentido de vida**: Fundamentos da Logoterapia e análise existencial (3. ed.). São Paulo, SP: Quadrante.

---

<sup>5</sup> Evangelho de João 8:32



\_\_\_\_\_, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: Um psicólogo no campo de concentração. 2. ed. São Leopoldo: Editora Sinodal; Petrópolis: Editora Vozes, 1997.

GOLEMAN, D. **Inteligencia emocional**. Tradução de Marco Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995. Título original: Emotional intelligence.

POSSEBON, Fabricio. **Espiritualidade e saúde: a experiência grega arcaica**. Dossiê espiritualidade e saúde. Interações – cultura e comunidade, belo horizonte, brasil, v.11 n.20, p. 115-128, jul./dez. 2016 issn 1983-2478

ROSA, J. G. **Primeiras histórias**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

STEINER, C. **Educação emocional**. Tradução: Terezinha Batista dos Santos. 5.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998. Título original: Achieving emocional literacy.

WITTGENSTEIN, L. **Diário filosófico** (1914-1916). Barcelona: Ariel, 1982.