

O QUE IMPORTA PARA O ENVELHE(SER)? Envelhecimento, Sentido da Vida e Espiritualidade

WHAT MATTERS IN AGING-BEING? Aging, Meaning of Life and Spirituality

Elias do Amaral Viana
<https://orcid.org/0009-0003-3158-5259>
Gisele Almeida da Silva Viana
<https://orcid.org/0009-0006-9681-8123>
Josilaine Oliveira de Souza
<https://orcid.org/0009-0002-3312-2162>
Valtair Afonso Miranda
<https://orcid.org/0000-0003-4556-2253>
Rosalee Santos Crespo Istoe
<https://orcid.org/0000-0001-8959-9280>

Resumo: O envelhecimento humano tem sido amplamente discutido nas ciências sociais, na psicologia e na gerontologia, especialmente em uma sociedade contemporânea marcada pelo produtivismo e pela fragilidade dos vínculos sociais. Envelhecer não se limita a um processo biológico, mas envolve dimensões emocionais, sociais, existenciais e espirituais que redefinem aquilo que realmente importa ao longo da vida. Objetivo: Analisar os principais elementos que se tornam significativos no processo de envelhecer, destacando aspectos relacionais, existenciais e espirituais que contribuem para uma velhice com sentido e dignidade. Metodologia: Trata-se de um estudo qualitativo, com abordagem reflexiva e fenomenológica, fundamentado em revisão bibliográfica nas áreas de gerontologia, filosofia do envelhecimento, psicologia social e sociologia da velhice. Resultados: Este artigo trabalhou com sete dimensões, dentre outras, importantes no envelhecimento: amizade verdadeira, simplicidade, memória e legado, propósito, amor genuíno, paz interior e espiritualidade, evidenciando algumas das prioridades ao longo da vida. Conclusão: O envelhecimento representa um processo de amadurecimento existencial que conduz à valorização de vínculos, sentido de vida e espiritualidade, contribuindo para pensarmos em práticas sociais e acadêmicas mais humanizadas e importantes na dignidade da pessoa idosa.

Palavras-chave: envelhecimento; sentido da vida; espiritualidade; gerontologia; velhice.

Abstract: Human aging has been widely discussed in the social sciences, psychology, and gerontology, especially in a contemporary society marked by productivism and the fragility of social bonds. Aging is not limited to a biological process but involves emotional, social, existential, and spiritual dimensions that redefine what truly matters throughout life. Objective:

¹ Mestrando pelo Curso de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, 202514120019@pq.uenf.br ;

² Aluna Especial pelo Curso de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, pastoragisele79@gmail.com ;

³ Mestranda pelo Curso de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, josilaine.oliveiradesouza@gmail.com ;

⁴ Pós Doutoranda em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro UENF, valtairmiranda@gmail.com ;

⁵ Doutorado em Saúde da Criança e da Mulher pela Fundação Oswaldo Cruz/RJ, rosaleeistoe@gmail.com ;

To analyze the main elements that become significant in the aging process, highlighting relational, existential, and spiritual aspects that contribute to a meaningful and dignified old age. Methodology: This is a qualitative study with a reflective and phenomenological approach, based on a bibliographic review in the fields of gerontology, philosophy of aging, social psychology, and sociology of old age. Results: This article explored seven important dimensions of aging, among others: true friendship, simplicity, memory and legacy, purpose, genuine love, inner peace, and spirituality, highlighting key priorities throughout life. Conclusion: Aging represents a process of existential maturation that leads to the appreciation of social bonds, meaning of life, and spirituality, contributing to more humanized social and academic practices that value the dignity of older adults.

Keywords: aging; meaning of life; spirituality; gerontology; old age.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano tem se tornado um dos temas centrais das discussões contemporâneas nas áreas das ciências sociais, da psicologia, da filosofia e da gerontologia, especialmente diante do aumento da expectativa de vida e das transformações sociais que marcam o século XXI. A velhice, que em outros períodos históricos era vista apenas como um estágio final da vida, passou a ser compreendida como uma fase complexa, carregada de significados existenciais, sociais, afetivos e espirituais. Nesse contexto, compreender o que realmente importa no processo de envelhecer torna-se uma questão fundamental para a construção de uma sociedade mais humanizada e sensível à dignidade da pessoa idosa.

A sociedade contemporânea, fortemente influenciada pela lógica produtivista e pelo valor do desempenho, tende a associar o valor do indivíduo à sua capacidade de produzir, competir e manter-se economicamente ativo. Nesse cenário, o envelhecimento muitas vezes é visto como perda de utilidade social, fragilidade física e redução da autonomia. No entanto, essa visão limitada ignora a dimensão existencial do envelhecer, que envolve amadurecimento, reflexão sobre a vida, redefinição de prioridades e valorização de aspectos que, ao longo da juventude e da vida adulta, frequentemente ficam em segundo plano. Assim, envelhecer não representa apenas um processo biológico, mas uma experiência humana profunda, marcada pela busca de sentido, pertencimento, memória e transcendência.

Do ponto de vista filosófico e sociológico, o envelhecimento pode ser compreendido como um processo de ressignificação da existência. À medida que o tempo avança, o indivíduo passa a valorizar menos os bens materiais e mais os vínculos afetivos, a simplicidade da vida cotidiana, a memória construída ao longo dos anos e o legado que será deixado às próximas gerações. Esse movimento revela que o envelhecimento não é apenas um declínio, mas também um processo de amadurecimento existencial que conduz a uma compreensão mais profunda do que realmente importa na vida humana.

Na perspectiva psicológica e gerontológica, o envelhecimento está diretamente relacionado à construção de identidade, ao sentido da vida e à necessidade de pertencimento social. O idoso não busca apenas sobreviver, mas deseja continuar sendo reconhecido, amado, lembrado e respeitado. A velhice, nesse sentido, não é um tempo de abandono, mas uma fase em que o ser humano procura consolidar sua história, fortalecer suas relações e encontrar paz interior. Essa busca revela que o envelhecimento é também um processo de reorganização emocional e espiritual, no qual os valores essenciais ganham maior relevância.

A espiritualidade surge como uma dimensão fundamental no processo de envelhecer, pois permite ao indivíduo refletir sobre a finitude, a eternidade e o significado da existência. A aproximação com o transcendente, a busca por Deus, a reflexão sobre a vida e a esperança em

algo que ultrapassa a realidade material tornam-se elementos centrais na experiência da velhice. Dessa forma, o envelhecimento não se restringe à dimensão social ou psicológica, mas envolve também uma profunda experiência espiritual que contribui para a construção da paz interior e do sentido da vida.

Diante desse cenário, este artigo propõe analisar os elementos que se tornam mais significativos no processo de envelhecimento, considerando que a velhice revela aquilo que realmente importa na vida humana. A partir de uma abordagem qualitativa, reflexiva e fenomenológica, fundamentada em revisão bibliográfica nas áreas de gerontologia, filosofia, sociologia e psicologia, o estudo busca compreender como o envelhecimento conduz à valorização de aspectos essenciais da existência.

Nesse sentido, o trabalho organiza-se em sete dimensões fundamentais que emergem como pilares do envelhecer: amizade verdadeira, simplicidade, memória e legado, propósito, amor genuíno, paz interior e espiritualidade. Essas dimensões não esgotam a complexidade do envelhecimento, mas oferecem um caminho interpretativo para compreender como a velhice pode ser vivida de forma significativa, digna e humanizada.

Ao investigar o que realmente importa no envelhecer, este estudo contribui para ampliar o debate acadêmico sobre a velhice, promovendo uma reflexão que ultrapassa a visão biológica e produtivista e valoriza a dimensão humana, relacional e espiritual da existência. Compreender o envelhecimento como um processo de amadurecimento existencial permite não apenas repensar a forma como a sociedade enxerga o idoso, mas também construir práticas sociais e acadêmicas mais sensíveis à dignidade, ao respeito e ao sentido da vida na terceira idade.

2. AMIZADE VERDADEIRA

A amizade verdadeira ocupa um lugar central na reflexão filosófica sobre o envelhecimento e o sentido da vida, sendo compreendida como um dos pilares fundamentais da existência humana. Na obra *Saber envelhecer e A amizade*, de Marco Túlio Cícero (2011), a amizade é apresentada como um dos maiores bens que o ser humano pode experimentar ao longo da vida, especialmente no processo de amadurecimento e envelhecimento.

Para o filósofo romano, a amizade não é apenas uma relação social, mas uma experiência profundamente ligada à natureza humana, pois o homem é essencialmente um ser relacional, que necessita da convivência, do afeto e da partilha para encontrar sentido na existência. Nesse contexto, envelhecer não significa afastar-se das relações, mas aprofundar vínculos verdadeiros, consolidando relações baseadas na confiança, na lealdade e na virtude.

A amizade é um dos poucos valores que recebem reconhecimento universal entre os seres humanos, pois a vida em solidão é incompatível com a natureza social do homem. A amizade, nesse sentido, não se limita a uma relação de conveniência, mas constitui uma necessidade existencial que sustenta a alegria, o equilíbrio emocional e a estabilidade moral ao longo da vida. O filósofo romano compreende que a convivência humana é essencial para a realização da felicidade e para a construção de uma vida digna, pois o ser humano encontra no outro o reflexo de sua própria humanidade.

Nesse contexto, Cícero apresenta uma definição clássica de amizade que se tornou uma das mais conhecidas da filosofia antiga:

A amizade não é outra coisa senão a concordância em todas as coisas, divinas e humanas, acompanhada de benevolência e afeição; e não sei se, excetuando a sabedoria, os deuses imortais deram aos homens algo melhor que ela. Alguns preferem as riquezas, outros a saúde, outros o poder, outros as honras, muitos ainda os prazeres; mas estes últimos são próprios dos animais, enquanto os bens anteriores são frágeis e incertos; a amizade, porém, é

permanente e duradoura, e acompanha o homem em todas as circunstâncias da vida (Cícero, 2011, p. 19).

A partir dessa definição, percebe-se que a amizade verdadeira está fundamentada na virtude e na integridade moral, não podendo existir onde há falsidade, interesse ou instabilidade de caráter. Para Cícero (2011), somente pessoas de bem são capazes de cultivar amizades autênticas, pois a amizade exige lealdade, sinceridade e constância ao longo do tempo. Dessa forma, a amizade não nasce da utilidade, mas da afinidade moral e da comunhão de valores, sendo construída por meio da convivência e da confiança mútua. Isso reforça a ideia de que a amizade verdadeira não depende da quantidade de relações sociais, mas da qualidade dos vínculos estabelecidos.

A reflexão ciceroniana também destaca que a amizade não pode ser reduzida a uma relação utilitária, pois quando o interesse se torna o fundamento do vínculo, a amizade perde sua essência e se dissolve diante das mudanças da vida. O filósofo afirma que, se o interesse fosse o fundamento das amizades, elas desapareceriam facilmente, mas como se baseiam na natureza humana e na virtude, possuem estabilidade e permanência (Cícero, 2011). Assim, a amizade verdadeira se sustenta na afeição sincera e no compromisso moral com o outro, tornando-se uma experiência de reciprocidade, cuidado e fidelidade.

A amizade é indispensável para a felicidade humana, pois a natureza não suporta a solidão e busca constantemente a convivência com o outro. A vida privada de afeição e de simpatia perde sua alegria e seu sentido, uma vez que o ser humano necessita amar e ser amado para alcançar plenitude existencial. Essa compreensão é especialmente relevante no processo de envelhecimento, pois, com o passar do tempo, as relações superficiais tendem a desaparecer, permanecendo apenas os vínculos mais profundos e significativos. Nesse cenário, a amizade verdadeira se torna um elemento essencial para a construção de uma velhice mais humana, menos solitária e mais digna.

Outro ponto relevante na obra de Cícero (2011) é a ideia de que o verdadeiro amigo se revela nas dificuldades, sendo a fidelidade e a constância os principais critérios para reconhecer uma amizade autêntica. O filósofo retoma a máxima de que o amigo verdadeiro se manifesta nos momentos de incerteza e sofrimento, mostrando que a amizade não é apenas convivência, mas um compromisso moral e existencial. Dessa forma, o amigo se torna uma presença constante ao longo da vida, compartilhando alegrias, dores e desafios, fortalecendo o indivíduo diante das adversidades do tempo.

Ele permite compreender que a amizade verdadeira é um dos elementos mais importantes no processo de envelhecimento, pois contribui para a manutenção da dignidade humana, do equilíbrio emocional e do sentido da vida. Relações profundas, leais e duradouras não apenas fortalecem o indivíduo diante das limitações do tempo, mas também oferecem apoio, companhia e significado à existência. Envelhecer, nessa perspectiva, não é acumular relações, mas consolidar vínculos verdadeiros, reconhecendo que a qualidade das amizades é mais importante do que sua quantidade, e que a presença de amigos sinceros é um dos maiores bens que o ser humano pode possuir ao longo da vida.

Também ressalta que a amizade verdadeira não é apenas um elemento que torna a vida mais agradável, mas uma condição essencial para que a existência humana seja suportável e significativa. O filósofo compreende que a solidão representa uma das maiores fragilidades da condição humana, especialmente na velhice, quando os vínculos sociais tendem a se reduzir e o indivíduo passa a depender mais intensamente de relações profundas e sinceras. Assim, a amizade aparece como um sustentáculo existencial, capaz de oferecer consolo, esperança e equilíbrio emocional ao longo do tempo.

Ele enfatiza que a amizade é um dos maiores bens que o ser humano pode possuir, pois nenhuma riqueza ou poder pode substituir a presença de um amigo verdadeiro:

Suprimida a amizade da vida, é como se se retirasse o sol do mundo; nada nos deram os deuses imortais melhor nem mais agradável. Pois que há de mais doce do que ter alguém com quem ousar falar como consigo mesmo? Que utilidade teriam as prosperidades se não houvesse quem com elas se alegrasse, e que seriam as adversidades se não houvesse quem as suportasse mais dolorosamente do que nós? (Cícero, 2011, p. 20).

Essa reflexão evidencia que a amizade verdadeira não está ligada apenas ao prazer da convivência, mas à partilha da vida em sua totalidade, incluindo alegrias, conquistas, dificuldades e sofrimentos. O amigo verdadeiro não é apenas aquele que celebra os momentos felizes, mas aquele que permanece presente nos momentos difíceis, oferecendo apoio, escuta e solidariedade. Dessa forma, a amizade se torna uma experiência de comunhão existencial, na qual o outro não é visto como um instrumento, mas como alguém com quem se compartilha a própria vida.

A análise ciceroniana permite compreender que a amizade verdadeira é um dos elementos que mais ganham valor no processo de envelhecimento, pois, com o passar do tempo, o indivíduo percebe que bens materiais, status social e conquistas externas perdem importância diante da necessidade de vínculos humanos autênticos. O envelhecimento, nesse sentido, funciona como um processo de depuração das relações, no qual permanecem apenas aquelas que são sustentadas pela lealdade, pela sinceridade e pelo afeto genuíno. Assim, a amizade deixa de ser um elemento secundário e passa a ocupar o centro da existência, tornando-se um dos principais fatores de bem-estar emocional e espiritual na velhice.

A convivência com pessoas de caráter íntegro fortalece a ética, estimula a reflexão e promove o amadurecimento humano, sendo a amizade um caminho para o desenvolvimento da prudência, da justiça e da temperança. Nesse sentido, a amizade não é apenas um vínculo afetivo, mas também um instrumento de formação moral e espiritual, contribuindo para a construção de uma vida equilibrada e virtuosa ao longo dos anos.

Sendo assim, a amizade verdadeira se apresenta como um dos pilares fundamentais do envelhecimento saudável e significativo, pois oferece suporte emocional, fortalece o sentido da vida e promove a dignidade humana. A presença de amigos leais e sinceros reduz o impacto da solidão, contribui para a saúde mental e fortalece a esperança diante das limitações impostas pelo tempo. Envelhecer, nessa perspectiva, não significa isolamento ou afastamento das relações, mas aprofundamento dos vínculos que realmente importam, reconhecendo que a amizade é um dos maiores bens que o ser humano pode cultivar ao longo de toda a sua existência.

3. SIMPLICIDADE

A simplicidade constitui um dos elementos fundamentais no processo de amadurecimento humano e no modo como o indivíduo passa a compreender a vida ao longo do envelhecimento. Diferentemente da juventude, marcada pela busca de reconhecimento social, acumulação de bens e afirmação de identidade por meio da aparência, a velhice tende a conduzir o ser humano a uma reavaliação profunda de suas prioridades, direcionando-o para uma vida mais essencial e menos orientada pelo consumo. Nesse contexto, a reflexão filosófica e psicológica de Erich Fromm (1976), na obra *Ter ou Ser?*, oferece uma base teórica consistente para compreender a simplicidade como um retorno à essência humana, rompendo com a lógica materialista da sociedade contemporânea e valorizando uma existência mais autêntica e significativa.

Fromm (1976) desenvolve sua análise a partir da crítica à sociedade moderna, que, segundo ele, está estruturada no modo de existência do ter, no qual o valor do indivíduo é

medido pela quantidade de bens que possui, pelo status social que ocupa e pela aparência que consegue sustentar. Essa lógica transforma o ser humano em um consumidor permanente, que busca felicidade na acumulação e no reconhecimento externo, afastando-se progressivamente de sua essência interior. Nesse sentido, a simplicidade não é compreendida como pobreza ou privação, mas como uma forma de libertação das exigências sociais que aprisionam o indivíduo em um ciclo contínuo de consumo e competição. A vida simples, portanto, representa uma mudança de perspectiva, na qual o ser humano deixa de viver para possuir e passa a viver para ser, valorizando experiências, relações e significados mais profundos.

A crítica de Fromm à sociedade consumista se fundamenta na distinção entre dois modos de existência: o modo ter e o modo ser. O modo ter está associado à acumulação, ao controle, à posse e à segurança material, enquanto o modo ser está ligado à autenticidade, à liberdade, à criatividade e à experiência interior. Segundo Fromm (1976), a sociedade moderna privilegia o ter, criando indivíduos ansiosos, inseguros e dependentes de reconhecimento externo, enquanto o modo ser promove uma vida mais equilibrada, consciente e plena. Nesse sentido, a simplicidade surge como uma alternativa existencial, pois permite ao indivíduo libertar-se das pressões sociais e concentrar-se no que realmente importa, como o amor, a convivência, a espiritualidade e o sentido da vida.

A reflexão de Fromm pode ser sintetizada na seguinte passagem, que expressa claramente a diferença entre possuir e ser:

No modo de existência do ter, minha relação com o mundo é de posse e propriedade, quero fazer de tudo e de todos, inclusive de mim mesmo, uma propriedade minha. No modo de ser, ao contrário, a relação com o mundo se realiza por meio da experiência, da participação e da partilha, pois o ser humano não se define pelo que possui, mas pelo que é, pela sua capacidade de amar, de criar, de compreender e de viver autenticamente (Fromm, 1976, p. 43).

Essa perspectiva revela que a simplicidade não é apenas uma escolha de estilo de vida, mas uma postura existencial que redefine a relação do indivíduo com o mundo. O ser humano que vive no modo ser não busca acumular bens ou construir uma imagem social baseada na aparência, mas procura desenvolver sua interioridade, suas relações humanas e sua consciência moral. Dessa forma, a simplicidade se torna um caminho para a autenticidade, permitindo que o indivíduo viva de forma mais leve, menos dependente de reconhecimento externo e mais conectado com sua essência.

No contexto do envelhecimento, essa reflexão adquire ainda mais relevância, pois o avanço da idade tende a reduzir a importância das conquistas materiais e a valorizar aspectos mais profundos da existência. O indivíduo idoso, ao longo de sua trajetória, percebe que o acúmulo de bens e o status social não são suficientes para garantir felicidade ou sentido de vida, levando-o a buscar uma existência mais simples e essencial. Nesse cenário, a simplicidade aparece como uma forma de libertação das pressões sociais, permitindo ao idoso viver com mais tranquilidade, menos preocupações e maior equilíbrio emocional. Fromm (1976) sugere que a verdadeira felicidade não está no possuir, mas na capacidade de ser, de amar e de viver de forma autêntica, o que se torna particularmente significativo na velhice, quando a vida se orienta mais pela interioridade do que pela exterioridade.

A sociedade contemporânea estimula constantemente o consumo e a competição, criando indivíduos que vivem em permanente insatisfação, pois sempre desejam mais do que possuem. Essa lógica impede o desenvolvimento da simplicidade e da satisfação interior, uma vez que o ser humano passa a medir seu valor pelo que tem e não pelo que é. A simplicidade, nesse sentido, representa uma forma de resistência à cultura do consumo, pois permite ao indivíduo libertar-se das exigências sociais e construir uma vida baseada na autenticidade e na

consciência. O envelhecimento, portanto, pode ser compreendido como um processo de libertação do modo ter, conduzindo o indivíduo a uma existência mais equilibrada, centrada na essência e no sentido da vida.

A simplicidade está diretamente ligada à liberdade humana, pois o indivíduo que vive no modo ser não é escravo das posses, das aparências ou das expectativas sociais. Ele vive de forma mais consciente, valorizando experiências, relações humanas e crescimento interior. Nesse sentido, a simplicidade não significa renúncia à vida, mas uma forma mais profunda de vivê-la, pois permite ao ser humano concentrar-se no que realmente importa, como o amor, a amizade, a espiritualidade e o propósito existencial. Essa perspectiva dialoga diretamente com o processo de envelhecimento, pois a velhice tende a conduzir o indivíduo a uma vida mais contemplativa, menos agitada e mais orientada pela essência.

A simplicidade é um dos elementos centrais no processo de amadurecimento humano e no envelhecimento saudável Fromm (1976), pois conduz o indivíduo a uma vida mais autêntica, equilibrada e significativa. A transição do modo ter para o modo ser representa uma mudança profunda na forma de viver, na qual a aparência perde espaço para a essência, o consumo cede lugar à experiência e a acumulação é substituída pela interioridade. Envelhecer, nessa perspectiva, significa aprender a viver com simplicidade, reconhecendo que a verdadeira riqueza da vida não está no que se possui, mas no que se é, no que se ama e no que se constrói ao longo da existência.

4. MEMÓRIA E LEGADO

O envelhecimento humano está profundamente ligado à consciência do tempo, da história vivida e da necessidade de permanência simbólica no mundo. À medida que o indivíduo envelhece, torna-se mais evidente a preocupação com aquilo que permanece após sua trajetória, seja na memória dos familiares, na contribuição social, nas narrativas de vida ou nas marcas deixadas ao longo da existência. Nesse contexto, a memória não se apresenta apenas como uma capacidade cognitiva, mas como um elemento estruturante da identidade e da continuidade do ser humano no tempo. A reflexão filosófica de Paul Ricoeur (2007) oferece uma base teórica sólida para compreender a memória como construção da identidade e o legado como uma forma de permanência simbólica, na qual o indivíduo continua existindo através das histórias que constrói e das lembranças que deixa na sociedade.

Segundo Ricoeur (2007), a memória está diretamente ligada à identidade pessoal, pois é por meio dela que o sujeito organiza sua experiência, reconstrói sua história e reconhece a continuidade de sua existência ao longo do tempo. A memória não é apenas um registro do passado, mas uma interpretação da vida vivida, que permite ao indivíduo compreender quem ele foi, quem ele é e o que deseja deixar como herança simbólica para as próximas gerações. Nesse sentido, o envelhecimento intensifica o desejo de ser lembrado, pois o indivíduo passa a refletir sobre sua trajetória, suas escolhas, suas relações e suas contribuições, buscando dar sentido à sua história e construir uma narrativa coerente de sua existência. A memória, portanto, transforma-se em um instrumento de permanência, permitindo que a vida humana seja preservada no tempo por meio da lembrança e da narrativa.

A identidade humana é essencialmente narrativa, ou seja, o ser humano compreende a si mesmo através das histórias que conta sobre sua própria vida. Essa perspectiva filosófica revela que o legado não está apenas nas obras materiais ou nas conquistas sociais, mas na narrativa que o indivíduo constrói sobre sua existência e na forma como essa narrativa é transmitida e preservada. Envelhecer, nesse sentido, significa organizar a própria história, reinterpretar experiências e construir uma memória que permita ao sujeito reconhecer sua trajetória como significativa. O desejo de deixar um legado surge, portanto, como uma necessidade existencial

de continuidade, pois o ser humano busca permanecer no mundo através das histórias que deixou, das pessoas que influenciou e dos valores que transmitiu.

Essa compreensão pode ser observada na seguinte reflexão de Ricoeur (2007) sobre a relação entre memória e identidade:

A memória está ligada à identidade pessoal, pois recordar é reconhecer-se como o mesmo ao longo do tempo, reconstruindo a própria história e mantendo a continuidade da existência no mundo (Ricoeur, 2007, p. 107).

Essa passagem evidencia que a memória não é apenas uma lembrança do passado, mas um processo de reconhecimento de si mesmo, no qual o indivíduo reafirma sua identidade e sua permanência no tempo. O envelhecimento, portanto, não representa apenas o declínio biológico, mas um processo de reconstrução da identidade, no qual o sujeito revisita sua história e busca compreender o sentido de sua existência. O legado, nesse contexto, surge como a expressão dessa identidade narrativa, pois aquilo que permanece não é apenas o corpo ou a presença física, mas a história vivida e compartilhada com os outros.

A relação entre memória e esquecimento, que revela a fragilidade da existência humana e a importância da preservação das narrativas de vida. O esquecimento, segundo o autor, representa uma ameaça à identidade, pois aquilo que não é lembrado tende a desaparecer da história e da consciência coletiva. Nesse sentido, o desejo de ser lembrado está diretamente ligado à necessidade de resistir ao esquecimento, garantindo que a vida vivida não se perca no tempo. O legado, portanto, pode ser compreendido como uma forma de preservação da memória, na qual o indivíduo permanece através das histórias, dos ensinamentos e das experiências que transmitiu às gerações futuras.

Essa reflexão adquire um significado ainda mais profundo, pois o idoso tende a valorizar suas experiências de vida e a compartilhar suas memórias como forma de construir continuidade e sentido. Contar histórias, transmitir ensinamentos e recordar o passado são práticas comuns na velhice, pois permitem ao indivíduo reafirmar sua identidade e garantir que sua trajetória seja reconhecida e preservada. O legado, nesse sentido, não está apenas em grandes realizações, mas nas pequenas histórias, nas relações construídas e nos valores transmitidos ao longo da vida. A memória é uma forma de permanência simbólica, pois permite que o ser humano continue existindo na lembrança dos outros e na narrativa da história.

A narrativa da vida desempenha um papel fundamental na construção do sentido existencial, pois permite que o indivíduo organize suas experiências e compreenda sua trajetória como uma história coerente. O envelhecimento, portanto, pode ser compreendido como um processo de elaboração narrativa, no qual o sujeito revisita seu passado, interpreta suas experiências e constrói uma memória que dê sentido à sua existência. O desejo de deixar um legado surge, assim, como uma necessidade de continuidade, na qual o indivíduo busca garantir que sua história não seja esquecida e que sua vida tenha significado para as gerações futuras. A memória torna-se, portanto, um instrumento de permanência, permitindo que o ser humano ultrapasse os limites do tempo e continue existindo na história.

A memória e o legado são elementos centrais no processo de envelhecimento Ricoeur (2007), pois conectam identidade, narrativa e permanência simbólica. O desejo de ser lembrado não é apenas uma necessidade emocional, mas uma expressão da própria condição humana, que busca continuidade e sentido no tempo. Envelhecer, nessa perspectiva, significa organizar a própria história, transmitir valores, compartilhar experiências e construir um legado que permita ao indivíduo permanecer no mundo através da memória e da narrativa. O ser humano, portanto, não permanece apenas por aquilo que fez, mas por aquilo que é lembrado, narrado e transmitido ao longo das gerações, transformando sua vida em uma história que continua existindo no tempo.

5. PROPÓSITO

O propósito de vida constitui um dos elementos mais importantes no processo de envelhecimento humano, pois está diretamente relacionado à sensação de continuidade, significado e valor da existência. Mesmo na velhice, o indivíduo deseja sentir que sua vida ainda possui sentido, que sua presença no mundo continua relevante e que sua trajetória não perdeu sua importância. O envelhecimento não elimina a necessidade de propósito, mas, ao contrário, tende a intensificá-la, pois o avanço da idade conduz o ser humano a uma reflexão mais profunda sobre sua existência, suas escolhas e o significado de sua vida. Nesse contexto, a contribuição de Viktor Frankl (2008), na obra *Em busca de sentido*, oferece uma base teórica sólida para compreender que o ser humano é movido pela busca de sentido e que essa busca permanece ativa em todas as fases da vida, inclusive na velhice.

A principal motivação do ser humano não o prazer, como defendia Freud (1920/2010), nem o poder, como afirmava Adler (1927/2013), mas o sentido da vida, como defendia Freud. Essa concepção, conhecida como logoterapia, sustenta que o ser humano necessita encontrar um propósito que dê significado à sua existência, pois sem sentido a vida se torna vazia e desprovida de direção. O envelhecimento, nesse sentido, não representa o fim do propósito, mas uma nova etapa na qual o indivíduo passa a buscar significados mais profundos, voltados para a espiritualidade, para as relações humanas, para a contribuição social e para a compreensão de sua própria história. A velhice, portanto, não deve ser vista como um período de inutilidade, mas como uma fase de maturidade existencial, na qual o sentido da vida pode ser ressignificado e fortalecido.

O sentido da vida pode ser encontrado em qualquer circunstância, mesmo nas situações mais difíceis e dolorosas, pois o ser humano possui a capacidade de atribuir significado à sua existência através de suas escolhas, atitudes e valores. Essa perspectiva é particularmente relevante no envelhecimento, pois muitos idosos enfrentam perdas, limitações físicas, isolamento social e mudanças na identidade profissional, o que pode gerar a sensação de inutilidade ou falta de propósito. O sentido da vida não depende da juventude, da força física ou da produtividade econômica, mas da capacidade humana de encontrar significado nas experiências vividas e nas relações construídas ao longo da vida. O propósito, portanto, não desaparece com a idade, mas se transforma, adaptando-se às novas condições da existência.

A reflexão pode ser observada na seguinte passagem, que expressa claramente sua compreensão sobre o sentido da vida:

A vida é sofrimento, e sobreviver é encontrar significado na dor. Se há um propósito na vida, deve haver também um significado no sofrimento e na morte. Ninguém pode dizer qual é esse propósito; cada um deve descobri-lo por si mesmo e aceitar a responsabilidade que sua resposta implica. Se tiver êxito, continuará a crescer apesar de todas as indignidades. (Frankl, 2008, p. 124).

Essa afirmação revela que o propósito é o elemento que sustenta a vida humana, pois permite ao indivíduo enfrentar dificuldades, perdas e mudanças sem perder a esperança ou a vontade de viver. No contexto do envelhecimento, essa ideia se torna ainda mais significativa, pois o idoso que encontra um propósito tende a apresentar maior equilíbrio emocional, maior satisfação com a vida e melhor qualidade de vida. O sentido da existência pode estar na família, na espiritualidade, na transmissão de valores, no cuidado com os outros ou na reflexão sobre a própria trajetória, mostrando que a vida continua tendo significado mesmo na velhice.

O sentido da vida não é algo abstrato ou distante, mas algo que se constrói no cotidiano, através das ações, das relações e das escolhas individuais. O ser humano encontra propósito

quando se dedica a algo que vai além de si mesmo, seja no amor, no trabalho, na fé ou no serviço ao próximo. No envelhecimento, essa busca se torna mais evidente, pois o indivíduo passa a valorizar aquilo que realmente importa, deixando de lado as preocupações superficiais e concentrando-se naquilo que dá sentido à sua existência. A velhice, portanto, pode ser compreendida como um período de aprofundamento existencial, no qual o ser humano aprende a viver com mais consciência, mais serenidade e mais propósito.

O sentido da vida está ligado à responsabilidade individual, pois cada pessoa é responsável por encontrar seu próprio propósito e dar significado à sua existência. Essa responsabilidade não desaparece com o envelhecimento, mas permanece como um elemento essencial da condição humana. O idoso continua sendo um sujeito ativo, capaz de amar, de ensinar, de transmitir experiências e de contribuir para a sociedade, mostrando que o propósito não está apenas na produtividade econômica, mas na capacidade de viver com sentido e de influenciar positivamente a vida dos outros. O envelhecimento, nesse sentido, não representa o fim da utilidade social, mas uma oportunidade de ressignificação da existência.

Também, a *logoterapia* de Frankl (2008) enfatiza que o sentido da vida pode ser encontrado em três dimensões principais: na realização de obras e ações, na experiência do amor e das relações humanas e na atitude diante do sofrimento. Essas três dimensões são fundamentais no envelhecimento, pois permitem ao idoso continuar encontrando propósito em sua vida, mesmo diante das limitações físicas ou das perdas sociais. O amor pela família, a transmissão de valores, a espiritualidade e a forma como o indivíduo enfrenta as dificuldades são elementos que mantêm o sentido da vida ativo, mostrando que o propósito não depende das condições externas, mas da atitude interior do ser humano.

Uma vida com propósito é um dos elementos centrais no processo de envelhecimento, pois sustenta a vontade de viver e dá significado à existência humana. Mesmo na velhice, o ser humano deseja sentir que sua vida ainda tem sentido, que sua presença continua importante e que sua trajetória possui valor. O envelhecimento, nessa perspectiva, não representa o fim do propósito, mas uma nova etapa na qual o indivíduo busca significados mais profundos, orientados pela espiritualidade, pelas relações humanas e pela construção de um legado existencial. O sentido da vida, portanto, permanece como uma força que sustenta o ser humano em todas as fases da existência, mostrando que viver com propósito é fundamental para envelhecer com dignidade, esperança e plenitude.

6. AMOR GENUÍNO

O amor genuíno constitui um dos elementos mais essenciais na vida humana, especialmente no processo de envelhecimento, pois está diretamente relacionado ao afeto sincero, às relações familiares e à construção de vínculos verdadeiros ao longo da existência. Diferentemente das relações superficiais e utilitaristas que frequentemente caracterizam a sociedade contemporânea, o amor genuíno é marcado pela sinceridade, pela entrega e pela ausência de interesses ocultos, sendo uma forma de relação que valoriza o outro como pessoa e não como objeto de satisfação pessoal. Nesse contexto, a reflexão de Erich Fromm (2006), na obra *A Arte de Amar*, oferece uma base teórica sólida para compreender o amor como uma atitude ética e existencial, fundamentada no cuidado, na responsabilidade, no respeito e no conhecimento do outro, elementos que se tornam ainda mais significativos no envelhecimento humano.

Segundo Fromm (2006), o amor não deve ser compreendido apenas como um sentimento ou uma emoção passageira, mas como uma atitude consciente e uma decisão que envolve compromisso e responsabilidade. A sociedade moderna tende a reduzir o amor a uma experiência emocional momentânea, associada ao prazer e à satisfação pessoal, o que fragiliza as relações humanas e transforma os vínculos afetivos em relações descartáveis. Fromm critica

essa visão superficial e afirma que o amor verdadeiro exige maturidade emocional, disciplina e dedicação, pois amar significa cuidar do outro, respeitar sua individualidade e buscar seu bem-estar. Nesse sentido, o amor genuíno é uma forma de relação que ultrapassa o egoísmo e o interesse individual, promovendo uma convivência baseada na reciprocidade e na solidariedade.

O amor verdadeiro está diretamente ligado à capacidade humana de sair de si mesmo e reconhecer o outro como um ser digno de cuidado e respeito. O amor não é posse, nem domínio, nem dependência, mas uma relação de liberdade e responsabilidade, na qual o indivíduo se compromete com o bem do outro sem esperar recompensas ou vantagens pessoais. Essa perspectiva é particularmente relevante no envelhecimento, pois a velhice tende a valorizar as relações familiares, a convivência com amigos e o afeto sincero, mostrando que o amor genuíno não está na intensidade das emoções, mas na qualidade dos vínculos construídos ao longo da vida. O idoso, ao longo de sua trajetória, aprende que o amor verdadeiro não se baseia em interesses materiais ou sociais, mas na presença, no cuidado e na dedicação ao outro.

Essa compreensão pode ser observada na seguinte reflexão de Fromm sobre a natureza do amor:

O amor é uma atividade, não um afeto passivo; é um estar em permanência, não um súbito entusiasmo. O caráter ativo do amor pode ser descrito afirmando-se que amar é, fundamentalmente, dar e não receber, pois dar é a mais alta expressão de potência, na qual o ser humano experimenta sua própria força, sua própria riqueza e sua própria capacidade de vida (Fromm, 2006, p. 47).

Essa passagem evidencia que o amor genuíno está ligado à capacidade de doação, pois amar significa oferecer cuidado, atenção, compreensão e presença ao outro. O ato de dar não representa perda, mas expressão da própria vitalidade humana, pois ao amar o indivíduo encontra sentido em sua existência e fortalece suas relações. No contexto do envelhecimento, essa ideia se torna ainda mais significativa, pois o amor familiar, o cuidado com os netos, a convivência com amigos e a dedicação à comunidade representam formas concretas de amar e de manter vínculos afetivos verdadeiros. O amor genuíno, portanto, não se limita à juventude, mas se aprofunda na velhice, tornando-se mais consciente, mais sereno e mais verdadeiro.

A relação entre amor e maturidade, pois o autor afirma que o amor verdadeiro exige desenvolvimento emocional e equilíbrio interior. O indivíduo que ama de forma genuína não busca dominar o outro nem utilizá-lo para satisfazer suas necessidades, mas reconhece sua autonomia e sua dignidade. Essa maturidade emocional é fundamental no envelhecimento, pois permite que o idoso construa relações mais profundas e mais estáveis, baseadas na confiança e na reciprocidade. O amor genuíno, nesse sentido, não é impulsivo nem instável, mas uma escolha consciente de cuidar, respeitar e valorizar o outro, promovendo uma convivência harmoniosa e significativa.

O amor está diretamente ligado à capacidade de superar o egoísmo e desenvolver uma atitude de responsabilidade pelo outro. Amar significa assumir o compromisso de cuidar, de proteger e de contribuir para o crescimento do outro, o que exige dedicação e compromisso. No envelhecimento, essa responsabilidade se manifesta na transmissão de valores, na orientação das novas gerações e na construção de relações familiares sólidas, mostrando que o amor genuíno é um dos principais pilares da vida humana. O afeto sincero, a convivência familiar e a solidariedade social são elementos que garantem ao idoso uma vida mais equilibrada e mais significativa, reforçando a importância do amor como elemento central da existência.

No contexto da sociedade contemporânea, marcada pela individualização e pela fragilidade dos vínculos, a reflexão de Fromm (2006) se torna ainda mais relevante, pois mostra que o amor genuíno é uma forma de resistência à superficialidade das relações humanas. A

cultura do consumo e do individualismo tende a transformar o amor em uma experiência utilitarista, baseada em interesses e vantagens, o que enfraquece os vínculos afetivos e gera solidão e isolamento. O amor verdadeiro, ao contrário, promove a união, a solidariedade e o cuidado mútuo, permitindo que o ser humano construa relações duradouras e significativas. No envelhecimento, essa dimensão do amor se torna essencial, pois o idoso valoriza cada vez mais o afeto sincero e a convivência familiar, reconhecendo que o amor é um dos elementos mais importantes para uma vida plena.

O amor genuíno é um dos pilares fundamentais do envelhecimento saudável, pois promove relações verdadeiras, fortalece os vínculos familiares e contribui para o sentido da vida. Amar sem interesses ocultos significa reconhecer o outro como um ser humano digno de cuidado, respeito e atenção, construindo relações baseadas na sinceridade e na responsabilidade. O envelhecimento, nessa perspectiva, não representa o fim do amor, mas o aprofundamento das relações afetivas, nas quais o indivíduo aprende a amar de forma mais madura, mais consciente e mais verdadeira. O amor genuíno, portanto, é um elemento essencial para uma vida plena, pois permite ao ser humano viver com afeto, solidariedade e sentido, construindo vínculos que permanecem ao longo do tempo e que dão significado à existência humana.

7. PAZ INTERIOR

Com o passar dos anos, muitas coisas que antes pareciam urgentes deixam de ter importância. Disputas, reconhecimento social, competição e pressões externas começam a perder espaço para algo mais simples e profundo: a paz interior. O envelhecimento, nesse sentido, não é apenas um processo biológico, mas também um amadurecimento emocional e existencial. O idoso passa a desejar uma vida mais tranquila, com menos conflitos e mais serenidade, buscando equilíbrio interior e harmonia consigo mesmo e com o mundo.

A filosofia de Sêneca (2009) ajuda a compreender esse movimento humano em direção à tranquilidade. Para ele, a paz interior não depende das circunstâncias externas, mas da forma como a mente organiza suas emoções, seus desejos e suas expectativas. O grande problema da inquietação humana não está no mundo, mas dentro do próprio indivíduo, que muitas vezes vive em constante agitação por não conseguir encontrar estabilidade emocional. A tranquilidade da alma, portanto, é um estado de equilíbrio interior, no qual a pessoa aprende a viver com serenidade, aceitando seus limites e organizando sua vida com sabedoria.

A tranquilidade é descrita como um estado em que a mente permanece constante, sem oscilar entre extremos emocionais. Trata-se de uma paz que nasce do autoconhecimento e da capacidade de viver de forma equilibrada, sem se deixar dominar pela ansiedade ou pela ambição exagerada. Essa ideia aparece de forma clara em sua reflexão:

O que buscamos, então, é como a mente pode sempre seguir um curso constante e sereno, pode se agradar de si mesma, olhar com prazer ao seu redor e não experimentar interrupção dessa alegria, mas permanecer em um estado pacífico sem ser jamais exaltada ou deprimida: isso será a tranquilidade da alma. (Sêneca, 2009, p. 9).

Essa passagem mostra que a verdadeira paz não é ausência de problemas, mas a capacidade de manter a mente estável diante das mudanças da vida. O envelhecimento favorece essa postura, pois a experiência acumulada ensina que nem tudo precisa ser enfrentado com tensão e que muitas preocupações são desnecessárias. A tranquilidade surge quando o indivíduo aprende a conviver consigo mesmo e a aceitar a realidade sem excessos emocionais.

Em outro momento do texto, Sêneca afirma que a paz interior é uma das maiores conquistas humanas, pois eleva o homem a um nível de sabedoria e equilíbrio raramente alcançado:

O que você deseja, estar em paz, é uma grande coisa, na verdade, a maior de todas, e uma que eleva um homem quase ao nível de um deus. (Sêneca, 2009, p. 10).

A tranquilidade da alma não é um estado comum, mas uma conquista que exige disciplina, autoconhecimento e maturidade. O idoso, ao longo da vida, aprende que a paz interior vale mais do que o poder, a riqueza ou o reconhecimento social. A serenidade passa a ser um objetivo central, pois permite viver com mais leveza e equilíbrio emocional.

Também reconhece que a inquietação humana nasce da comparação com os outros e da insatisfação consigo mesmo. Muitas pessoas vivem agitadas porque desejam o que os outros possuem ou porque não conseguem aceitar sua própria realidade. Esse estado de espírito gera ansiedade, inveja e sofrimento, impedindo a tranquilidade interior. Ele descreve esse fenômeno ao afirmar que a mente inquieta vive em um movimento constante, sem conseguir encontrar descanso:

Daí surge aquela fadiga e insatisfação consigo mesmo, aquele vai-e-vem de uma mente que não encontra descanso em lugar algum. (Sêneca, 2009, p. 11).

Essa análise é extremamente atual, pois mostra que a falta de paz interior está ligada à incapacidade de viver o presente e aceitar a própria vida. No envelhecimento, essa percepção se torna mais clara, pois o indivíduo passa a compreender que a comparação social e a busca por reconhecimento não produzem felicidade duradoura. A tranquilidade surge quando a pessoa aprende a valorizar o que tem e a viver de forma mais simples e equilibrada.

A paz interior exige vigilância constante. A mente humana é instável e tende a se deixar levar por desejos, medos e preocupações. Por isso, a tranquilidade não é um estado automático, mas um exercício contínuo de autocontrole e reflexão. O filósofo alerta que essa paz é frágil e precisa ser cultivada diariamente, pois a inquietação pode retornar a qualquer momento se o indivíduo não cuidar de sua vida interior.

No contexto do envelhecimento, essa reflexão ganha ainda mais sentido. O idoso busca ambientes mais tranquilos, relações mais sinceras e uma vida menos competitiva, pois entende que a paz interior é um dos maiores bens da existência humana. Menos disputas, menos conflitos e menos pressões permitem uma vida mais leve, mais consciente e mais equilibrada. A serenidade passa a ser vista como um sinal de sabedoria e maturidade, resultado de uma vida vivida com experiência e reflexão.

A filosofia de Sêneca mostra que a paz interior não é apenas um ideal filosófico, mas uma necessidade humana profunda, especialmente no envelhecimento. Viver com tranquilidade significa aceitar a vida, cuidar da mente e cultivar o equilíbrio emocional. O idoso, ao buscar serenidade, não está se afastando da vida, mas aprendendo a vivê-la de forma mais profunda, mais consciente e mais humana. A tranquilidade da alma, portanto, torna-se um dos maiores sinais de sabedoria, pois revela que a verdadeira felicidade está em viver em paz consigo mesmo.

8. ESPIRITUALIDADE

O envelhecimento humano desperta de maneira intensa a dimensão espiritual da existência. À medida que o tempo avança, muitas preocupações materiais perdem força e surgem questionamentos mais profundos sobre Deus, eternidade, sentido da vida e

transcendência. A espiritualidade, nesse contexto, não se limita à religião institucional, mas se apresenta como uma busca interior por significado, por esperança e por uma conexão com aquilo que ultrapassa os limites da existência biológica. O idoso passa a refletir sobre sua trajetória, sobre o destino final da vida e sobre a presença do transcendente, buscando uma experiência mais profunda com Deus e com o sentido último da existência.

A psicologia existencial de Viktor Frankl (2017) contribui de forma significativa para essa compreensão ao afirmar que o ser humano possui uma dimensão espiritual que não pode ser reduzida ao corpo ou à mente. Existe no interior da pessoa uma abertura para o transcendente, uma tendência natural em direção a Deus, que muitas vezes permanece inconsciente, mas que se manifesta especialmente nos momentos de sofrimento, solidão e reflexão sobre o sentido da vida. A espiritualidade, portanto, não é uma construção artificial, mas uma dimensão constitutiva da existência humana, que se revela com mais intensidade na maturidade e na velhice.

Sempre houve em nós uma tendência inconsciente em direção a Deus, uma ligação intencional, embora inconsciente, com o transcendente. Essa fé inconsciente da pessoa revela uma relação oculta com Deus, que pode permanecer reprimida, mas continua presente no interior do ser humano. (Frankl, 2017, p. 153).

A espiritualidade não surge apenas no fim da vida, mas acompanha o ser humano ao longo de toda sua existência. No entanto, no envelhecimento, essa dimensão se torna mais evidente, pois o indivíduo passa a lidar com limites, perdas, finitude e silêncio interior, elementos que o conduzem a uma busca mais profunda por Deus. A espiritualidade, nesse sentido, oferece esperança, sentido e consolo, permitindo que o idoso encontre significado mesmo diante das fragilidades da vida.

Em Leonardo Boff (1999), a espiritualidade é a força que liga o ser humano à fonte originária da vida, permitindo que ele compreenda o mundo como uma realidade carregada de sentido e presença divina. Para o autor, a espiritualidade não é apenas prática religiosa, mas uma forma de perceber a realidade com profundidade, reconhecendo a presença do sagrado em todas as coisas e vivendo uma relação de cuidado, solidariedade e comunhão com o universo e com Deus.

Boff afirma:

Desde tempos imemoriais, todos os povos e culturas se enchem de veneração face à realidade do Divino que impregna todo o universo, vivenciavam o significado sagrado de todas as coisas e cultivavam a espiritualidade como aquela visão interior que unia tudo à sua Fonte divina. (Boff, 1999, p. 9).

Essa perspectiva mostra que a espiritualidade é uma dimensão essencial da existência humana, especialmente no envelhecimento, pois permite ao indivíduo reencontrar o sentido da vida e desenvolver uma relação mais profunda com Deus e com o mundo. O idoso, ao buscar a espiritualidade, não está fugindo da realidade, mas está aprofundando sua compreensão da vida, reconhecendo que a existência possui um sentido que vai além das conquistas materiais e das disputas sociais.

A teologia de Karl Rahner (1998) também contribui para essa compreensão ao afirmar que o ser humano é um ser aberto ao “Mistério absoluto,” ou seja, um ser que naturalmente se orienta para Deus. Ao afirmar que a espiritualidade nasce dessa abertura transcendental que faz com que o homem esteja sempre em busca de algo maior, de um sentido último e de uma relação com o infinito. A experiência de Deus não é apenas religiosa, mas existencial, pois está

presente na própria estrutura do ser humano como um ser que pergunta, busca e se abre ao transcendente.

Essa visão reforça que a espiritualidade é uma necessidade humana profunda, especialmente no envelhecimento, pois o indivíduo passa a refletir sobre sua existência, sua finitude e sua relação com Deus. A busca por espiritualidade, portanto, não representa fraqueza ou fuga, mas maturidade existencial, pois o ser humano reconhece que sua vida não se resume ao tempo presente, mas está ligada à eternidade e ao Mistério que sustenta toda a realidade.

No contexto do envelhecimento, a espiritualidade se torna uma fonte de paz, esperança e sentido. Muitos idosos passam a valorizar a oração, a leitura espiritual, a comunhão com Deus e a reflexão sobre a eternidade, pois percebem que a vida não termina na morte, mas se abre para uma dimensão transcendente. A espiritualidade oferece conforto diante das perdas, fortalece a esperança e permite que o indivíduo enfrente o tempo com serenidade e confiança.

A espiritualidade pode ser compreendida como uma das necessidades mais profundas do ser humano na velhice, pois conecta o indivíduo com Deus, com o sentido da vida e com a eternidade. O envelhecimento, nesse sentido, não é apenas um processo biológico, mas uma jornada espiritual, na qual o ser humano se aproxima do transcendente, reorganiza sua história e encontra significado na relação com Deus. A busca por espiritualidade revela que, no fim da vida, o que realmente permanece não são os bens materiais, mas a fé, a esperança e a conexão com o Mistério que sustenta a existência humana.

A reflexão de Viktor Frankl (2017) aprofunda ainda mais a compreensão da espiritualidade ao mostrar que o ser humano não pode ser reduzido apenas aos seus instintos ou ao seu psiquismo, pois existe nele uma dimensão espiritual que o orienta para o transcendente. Na obra *A presença ignorada de Deus*, o autor critica diretamente a psicologia que reduz o homem a impulsos biológicos ou a mecanismos psicológicos, defendendo que o ser humano é uma unidade composta de corpo, mente e espírito. Essa visão amplia o entendimento da espiritualidade, mostrando que ela não é um elemento secundário da vida humana, mas uma dimensão essencial da existência.

A psicologia profunda concentrou-se excessivamente nos instintos e esqueceu o espírito humano, reduzindo a compreensão da pessoa a aspectos puramente psicológicos. Para ele, a logoterapia surge justamente como uma tentativa de restaurar a dignidade do ser humano, reconhecendo a dimensão espiritual como parte fundamental da existência. Nesse sentido, a espiritualidade não é uma construção religiosa artificial, mas uma realidade que pertence à própria estrutura do ser humano.

O autor expressa essa ideia de forma clara ao afirmar:

A psicologia profunda segue o ser humano até as profundezas de seus instintos, mas muito pouco às profundezas de seu espírito. (Frankl, 2017, p. 128).

Essa afirmação revela uma crítica profunda à psicologia reducionista e, ao mesmo tempo, apresenta uma nova perspectiva sobre o ser humano. Frankl entende que o homem não pode ser explicado apenas pelos seus impulsos ou pela sua biologia, pois existe nele uma dimensão espiritual que o conduz à busca de sentido, de Deus e de transcendência. Essa dimensão espiritual se manifesta especialmente nos momentos de sofrimento, de crise existencial e de reflexão sobre a vida, situações comuns no processo de envelhecimento.

Ao desenvolver o conceito de inconsciente espiritual, Frankl (2017) amplia ainda mais essa compreensão ao afirmar que o inconsciente humano não é formado apenas por impulsos instintivos, mas também por elementos espirituais. Isso significa que a espiritualidade está presente no interior do ser humano, mesmo quando ele não tem consciência disso. A busca por

Deus, por sentido e por transcendência pode permanecer oculta, mas continua existindo como uma força que orienta a existência humana.

Frankl descreve essa realidade ao afirmar:

O inconsciente não se compõe unicamente de elementos instintivos, mas também espirituais. O conteúdo do inconsciente amplia-se, diferenciando-se em instintividade inconsciente e espiritualidade inconsciente. (Frankl, 2017, p. 135).

Essa afirmação é fundamental para compreender a espiritualidade no envelhecimento, pois mostra que a busca por Deus não surge apenas no fim da vida, mas sempre esteve presente no interior do ser humano. No entanto, com o passar dos anos, essa dimensão espiritual se torna mais evidente, pois o indivíduo passa a refletir sobre sua existência, sua história e seu destino final. A velhice, nesse sentido, não é apenas um tempo de perdas, mas também um tempo de aprofundamento espiritual e de reencontro com o transcendente.

Outro ponto importante da reflexão de Frankl (2017) é a ideia de que a consciência humana possui uma dimensão transcendental. Para ele, a consciência não é apenas um conjunto de normas sociais ou morais, mas uma voz interior que aponta para o sentido da vida e para a transcendência. Essa consciência é responsável por orientar o ser humano em suas decisões e por conduzi-lo em direção ao sentido último da existência.

Frankl afirma:

A voz da consciência é a voz da transcendência; ela não é uma ultimidade, mas uma penúltimidade, pois aponta para algo que está além do ser humano. (Frankl, 2017, p. 149).

Essa reflexão mostra que a espiritualidade está profundamente ligada à responsabilidade e ao sentido da vida. O ser humano não vive apenas para satisfazer desejos ou alcançar conquistas materiais, mas para responder ao chamado do sentido e da transcendência. No envelhecimento, essa consciência se torna ainda mais evidente, pois o indivíduo passa a refletir sobre suas escolhas, seus valores e sua relação com Deus.

Também destaca que a religiosidade não deve ser confundida com neurose ou ilusão, como defendia Freud, mas deve ser compreendida como uma dimensão legítima da existência humana. A espiritualidade, nesse sentido, não é uma fuga da realidade, mas uma forma de compreender a vida com mais profundidade e de encontrar sentido diante das dificuldades e limitações da existência.

Ele afirma que:

O ser humano é um ser em busca de um sentido último, e essa busca o conduz inevitavelmente à transcendência. (Frankl, 2017, p. 171).

Essa afirmação reforça que a espiritualidade está diretamente ligada ao sentido da vida. O ser humano não vive apenas no presente, mas busca algo que ultrapassa o tempo e o espaço, algo que dê significado à sua existência. No envelhecimento, essa busca se intensifica, pois o indivíduo passa a refletir sobre a eternidade, sobre Deus e sobre o destino final da vida humana. É a busca por Deus, pela eternidade e pelo transcendente não representa fraqueza, mas maturidade existencial, pois revela que o ser humano reconhece sua finitude e busca um significado mais profundo para sua existência.

A espiritualidade se apresenta como um dos pilares mais importantes da vida na velhice, pois conecta o ser humano com Deus, com o sentido da vida e com a eternidade, permitindo que ele enfrente o tempo com serenidade, esperança e confiança no transcendente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento humano não pode ser compreendido apenas como um processo biológico ou cronológico, mas como uma experiência profundamente existencial, relacional e espiritual que revela aquilo que realmente importa ao longo da vida. A sociedade contemporânea, marcada pelo produtivismo, pela competitividade e pela valorização excessiva do desempenho, tende a enxergar a velhice como um período de declínio, perda de utilidade social e redução da autonomia. No entanto, a análise desenvolvida neste artigo demonstra que o envelhecimento é, na verdade, um processo de amadurecimento existencial, no qual o ser humano passa a reorganizar suas prioridades e a valorizar dimensões essenciais da vida que muitas vezes foram negligenciadas ao longo da juventude e da vida adulta.

A partir da revisão bibliográfica e da abordagem fenomenológica adotada, foi possível compreender que o envelhecimento conduz o indivíduo a uma reavaliação profunda de sua existência, direcionando-o para elementos que sustentam o sentido da vida e a dignidade humana. A amizade verdadeira, conforme apresentado na reflexão de Cícero (2011), revela que os vínculos humanos são fundamentais para a felicidade e para a construção de uma velhice menos solitária e mais significativa. A simplicidade, discutida a partir da obra de Fromm (1976), mostra que o envelhecimento favorece a passagem do modo de existência baseado no ter para o modo baseado no ser, permitindo uma vida mais leve, menos orientada pelo consumo e mais conectada à essência humana.

A dimensão da memória e do legado, fundamentada na filosofia de Ricoeur (2007), evidencia que o ser humano busca permanecer no mundo por meio de sua história, de suas narrativas e das marcas que deixa nas relações e na sociedade. O desejo de ser lembrado não representa vaidade, mas uma necessidade existencial de continuidade e de reconhecimento da própria trajetória. Da mesma forma, o propósito de vida, analisado a partir da logoterapia de Frankl (2008), demonstra que o sentido da existência não desaparece com a idade, mas se transforma, permitindo que o idoso continue encontrando significado em sua vida, mesmo diante das limitações e dos desafios do tempo.

O amor genuíno, discutido com base na obra de Fromm (2006), reforça que a velhice valoriza relações sinceras e afetivas, nas quais o cuidado, o respeito e a responsabilidade pelo outro se tornam centrais. Amar sem interesses ocultos representa uma forma madura de viver, na qual o ser humano reconhece que os vínculos afetivos são mais importantes do que qualquer conquista material. A paz interior, inspirada na filosofia de Sêneca (2009), revela que o envelhecimento conduz o indivíduo a uma busca por serenidade e equilíbrio emocional, mostrando que a verdadeira felicidade está na tranquilidade da alma e na capacidade de viver em harmonia consigo mesmo.

A espiritualidade, fundamentada nas reflexões de Frankl (2017), Boff (1999) e Rahner (1998), evidencia que o envelhecimento desperta uma busca mais profunda por Deus, pela eternidade e pelo sentido último da existência. A espiritualidade não se apresenta como fuga da realidade, mas como um aprofundamento da experiência humana, permitindo que o indivíduo enfrente a finitude com esperança, confiança e serenidade. A conexão com o transcendente torna-se um elemento essencial na velhice, pois oferece sentido, consolo e perspectiva diante das limitações da vida.

As sete dimensões analisadas — amizade verdadeira, simplicidade, memória e legado, propósito, amor genuíno, paz interior e espiritualidade — não esgotam a complexidade do envelhecimento, mas oferecem um caminho interpretativo consistente para compreender o que realmente importa na velhice. O envelhecimento, longe de representar apenas perdas, pode ser compreendido como um processo de amadurecimento humano que conduz à valorização das

relações, do sentido da vida e da espiritualidade, contribuindo para uma existência mais digna e humanizada.

Do ponto de vista acadêmico e social, este estudo contribui para ampliar a compreensão do envelhecimento, superando a visão reducionista que o associa apenas à fragilidade e ao declínio. Ao enfatizar dimensões existenciais e espirituais, o artigo propõe uma nova forma de olhar para a velhice, reconhecendo o idoso como sujeito de sentido, de história e de dignidade. Essa perspectiva pode contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas, práticas sociais e abordagens acadêmicas mais humanizadas, capazes de valorizar a pessoa idosa em sua totalidade.

Então, compreender o que realmente importa no envelhecer significa reconhecer que a vida humana não se sustenta apenas na produtividade, na riqueza ou no reconhecimento social, mas nos vínculos, no amor, no sentido e na espiritualidade. Envelhecer, nessa perspectiva, é aprender a viver com mais profundidade, mais consciência e mais humanidade, reconhecendo que a verdadeira riqueza da vida está nas relações construídas, na paz interior alcançada e na esperança que se mantém diante do transcendente. Assim, o envelhecimento deixa de ser visto como um fim e passa a ser compreendido como uma etapa de plenitude existencial, na qual o ser humano redescobre aquilo que sempre foi essencial: amar, viver com sentido, cultivar a paz e buscar a eternidade.

REFERÊNCIA

ADLER, Alfred. **Conhecimento do homem**: um curso de psicologia individual. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar**: ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 1999.

CÍCERO, Marco Túlio. **Saber envelhecer e A amizade**. Tradução de Paulo Neves. Porto Alegre: L&PM, 2011.

FRANKL, Viktor E. **A presença ignorada de Deus**. Petrópolis: Vozes, 2017.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2008.

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer**. São Paulo: Autêntica, 2010.

FROMM, Erich. **A arte de amar**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FROMM, Erich. **Ter ou ser?** Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

RAHNER, Karl. **Curso fundamental da fé**: introdução ao conceito de cristianismo. Barcelona: Herder, 1998.

RICOEUR, Paul. **A memória, a história, o esquecimento**. Campinas: Editora Unicamp, 2007.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Da tranquilidade da alma**. São Paulo: Martin Claret, 2009.