



INTEGRAÇÃO ESPIRITUAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE COGNITIVA CONTRIBUIÇÕES PARA O ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

SPIRITUAL INTEGRATION IN THE PROMOTION OF COGNITIVE HEALTH: CONTRIBUTIONS TO SUCCESSFUL AGING

Viviane Carneiro Lacerda Meleep

<https://orcid.org/0000-0001-8430-8712>

Rosalee Santos Crespo Istoe

<https://orcid.org/0000-0001-8959-9280>

Valtair Afonso Miranda

<https://orcid.org/0000-0003-4556-2253>

RESUMO: O presente artigo discute a integração espiritual na promoção da saúde cognitiva e suas contribuições para o envelhecimento bem-sucedido. Parte-se da compreensão de que o envelhecimento populacional brasileiro exige novas formas de cuidado, capazes de considerar a pessoa idosa em sua integralidade, contemplando dimensões físicas, cognitivas, emocionais, sociais e espirituais. A saúde cognitiva é entendida como elemento fundamental para a autonomia, a funcionalidade, a tomada de decisões, a memória, a aprendizagem e a participação social da pessoa idosa. Nesse contexto, a espiritualidade apresenta-se como recurso importante para a construção de sentido de vida, fortalecimento da esperança, enfrentamento de perdas, resiliência, pertencimento e promoção do bem-estar. O objetivo do estudo é analisar as contribuições da espiritualidade para a saúde cognitiva no processo de envelhecimento bem-sucedido. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza exploratória, fundamentada em autores que discutem envelhecimento, espiritualidade, saúde integral, qualidade de vida e saúde mental. Conclui-se que a espiritualidade, quando integrada de forma ética, humanizada e não impositiva às práticas de cuidado, pode contribuir para a preservação da dignidade, da identidade, dos vínculos sociais e do sentido existencial da pessoa idosa, favorecendo uma velhice mais ativa, significativa e bem-sucedida.

Palavras-chave: Espiritualidade. Saúde cognitiva. Envelhecimento bem-sucedido. Pessoa idosa. Saúde integral.

ABSTRACT: This article discusses the integration of spirituality in the promotion of cognitive health and its contributions to successful aging. It is based on the understanding that the aging of Brazil's population requires new forms of care capable of addressing older adults holistically, taking into account their physical, cognitive, emotional, social, and spiritual dimensions. Cognitive health is understood as a fundamental element for the autonomy, functionality, decision-making, memory, learning, and social participation of older adults. In this context, spirituality emerges as an important resource for constructing

¹Aluna de doutorado da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem - Centro de Ciência do Homem (CCH) - E-mail: viviclacerdadv@gmail.com ;

²Professora do Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem (PPGCL) da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UNF). E-mail: rosaleeistoe@gmail.com ;

³Pós-doutorado em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro UNF. E-mail: valtairmiranda@gmail.com ;

a sense of life, strengthening hope, coping with loss, fostering resilience, promoting a sense of belonging, and enhancing well-being. The objective of this study is to analyze the contributions of spirituality to cognitive health in the process of successful aging. Methodologically, this is a bibliographic study with a qualitative approach and exploratory nature, grounded in authors who discuss aging, spirituality, holistic health, quality of life, and mental health. It is concluded that spirituality, when integrated in an ethical, humanized, and non-imposing manner into care practices, can contribute to the preservation of dignity, identity, social bonds, and the existential meaning of older adults, fostering a more active, meaningful, and successful old age.

Keywords: Spirituality. Cognitive health. Successful aging. Older adults. Holistic health.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos mais relevantes da sociedade contemporânea, exigindo novas formas de compreensão sobre saúde, qualidade de vida, autonomia e bem-estar da pessoa idosa. Nesse contexto, o envelhecimento bem-sucedido não deve ser compreendido apenas como ausência de doenças, mas como um processo amplo que envolve a preservação da funcionalidade, da participação social, da saúde mental, da autonomia e da capacidade de atribuir sentido à própria existência. A Organização Mundial da Saúde define o envelhecimento saudável como o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice, incluindo a possibilidade de atender às necessidades básicas, aprender, crescer, tomar decisões, manter relacionamentos e contribuir com a sociedade. Tal compreensão amplia a noção tradicional de saúde e permite analisar o envelhecimento a partir de dimensões físicas, cognitivas, emocionais, sociais e espirituais.

Nesse cenário, a saúde cognitiva ocupa lugar central nas discussões sobre envelhecimento, pois está diretamente relacionada à memória, à atenção, à linguagem, ao raciocínio, à aprendizagem, à tomada de decisões e à autonomia da pessoa idosa. Embora algumas alterações cognitivas possam ocorrer com o avanço da idade, o declínio cognitivo não deve ser visto como consequência inevitável do envelhecimento. Ao contrário, fatores como escolaridade, vínculos sociais, hábitos de vida, estímulos intelectuais, apoio emocional, participação comunitária e espiritualidade podem contribuir para a manutenção das funções cognitivas e para uma velhice mais ativa e significativa. A própria perspectiva da OMS sobre envelhecimento saudável destaca a capacidade de aprender, tomar decisões e manter relações como elementos fundamentais da funcionalidade na velhice.

A espiritualidade, nesse contexto, apresenta-se como uma dimensão importante da vida humana, especialmente na velhice, fase marcada por mudanças corporais, aposentadoria, perdas afetivas, reorganização familiar, maior contato com a finitude e necessidade de ressignificação da existência. A espiritualidade pode ser compreendida como a busca por sentido, propósito, esperança, transcendência e conexão consigo mesmo, com o outro, com a natureza ou com o sagrado, não se limitando necessariamente à religiosidade institucionalizada. Estudos sobre envelhecimento indicam que a espiritualidade mantém relação significativa com diferentes aspectos da vida da pessoa idosa, incluindo bem-estar, qualidade de vida, funcionalidade, enfrentamento de doenças crônicas, saúde mental e envelhecimento bem-sucedido.

A integração espiritual na promoção da saúde cognitiva torna-se, assim, uma temática relevante, pois permite compreender o cuidado à pessoa idosa de maneira integral e humanizada. Práticas espirituais e religiosas, quando vivenciadas de forma

positiva e respeitosa, podem favorecer sentimentos de esperança, pertencimento, equilíbrio emocional, resiliência e apoio social, elementos que contribuem para a saúde mental e, indiretamente, para a preservação cognitiva. Revisões sobre espiritualidade e resiliência na adultez e velhice apontam que a espiritualidade pode atuar como fator de fortalecimento diante das adversidades do ciclo vital, colaborando para a adaptação emocional e para a construção de significados diante das perdas e limitações próprias do envelhecimento.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo analisar as contribuições da integração espiritual para a promoção da saúde cognitiva no processo de envelhecimento bem-sucedido. Busca-se compreender de que maneira a espiritualidade pode auxiliar na manutenção do bem-estar mental, no fortalecimento da autonomia, na construção de sentido de vida e na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. A discussão parte da compreensão de que o cuidado em saúde deve considerar o ser humano em sua totalidade, reconhecendo que aspectos subjetivos, existenciais e espirituais também influenciam a forma como o indivíduo envelhece e enfrenta as transformações dessa etapa da vida.

Metodologicamente, este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza exploratória. A pesquisa bibliográfica consiste no levantamento, seleção e análise de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, revisões acadêmicas e documentos institucionais, com o objetivo de construir uma base teórica sobre determinado tema. Para a elaboração do artigo, serão utilizadas produções científicas relacionadas aos descritores espiritualidade, religiosidade, saúde cognitiva, envelhecimento saudável, envelhecimento bem-sucedido, saúde mental da pessoa idosa e qualidade de vida na velhice. Também serão considerados documentos de organismos internacionais, especialmente da Organização Mundial da Saúde, por sua relevância na formulação de diretrizes sobre envelhecimento saudável e capacidade funcional. A análise do material será realizada por meio de leitura exploratória, seletiva e interpretativa, buscando identificar conceitos, aproximações teóricas e evidências que permitam compreender a espiritualidade como dimensão complementar na promoção da saúde cognitiva e no fortalecimento do envelhecimento bem-sucedido.

Dessa forma, justifica-se a relevância deste estudo pela necessidade de ampliar as discussões sobre práticas de cuidado que considerem a pessoa idosa de maneira integral. A espiritualidade, quando abordada de forma ética, acolhedora e não impositiva, pode representar importante recurso de promoção da saúde, contribuindo para a autonomia, a resiliência, o equilíbrio emocional e a preservação da dignidade na velhice. Assim, refletir sobre a integração espiritual na promoção da saúde cognitiva significa reconhecer que o envelhecimento bem-sucedido envolve não apenas viver mais, mas viver com sentido, participação, vínculos, esperança e qualidade de vida.

2. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO E SAÚDE COGNITIVA NA PESSOA IDOSA

O envelhecimento populacional brasileiro configura-se como um fenômeno social, demográfico e sanitário de grande relevância, exigindo novas formas de compreender a velhice, a saúde e a qualidade de vida da pessoa idosa. De acordo com Vasconcelos e Gomes (2012), o processo de transição demográfica no Brasil está relacionado à redução dos níveis de mortalidade, natalidade e fecundidade, fatores que modificaram significativamente a estrutura etária da população brasileira ao longo das últimas décadas. Esse cenário evidencia que o envelhecimento deixou de ser uma questão individual e passou a constituir um desafio coletivo, envolvendo políticas públicas, cuidados em saúde, inclusão social e estratégias de promoção da autonomia da pessoa idosa.

Os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística confirmam essa transformação demográfica. Segundo o Censo Demográfico de 2022, a população brasileira com 60 anos ou mais chegou a 32.113.490 pessoas, correspondendo a 15,6% da população total, o que representa crescimento de 56,0% em relação a 2010, quando esse grupo era de 20.590.597 pessoas, ou 10,8% da população. Além disso, o índice de envelhecimento, considerando pessoas com 60 anos ou mais, chegou a 80 idosos para cada 100 crianças de 0 a 14 anos em 2022, demonstrando o avanço do processo de envelhecimento no país. As projeções populacionais do IBGE indicam ainda que, em 2070, cerca de 37,8% dos habitantes do Brasil serão idosos, correspondendo a aproximadamente 75,3 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (IBGE, 2022).

Nesse contexto, torna-se necessário compreender o envelhecimento não apenas como um processo biológico, mas como uma experiência multidimensional, que envolve aspectos físicos, sociais, emocionais, cognitivos e espirituais. Ottoni (2012) destaca que o envelhecimento deve ser analisado a partir de uma perspectiva ampliada, considerando as possibilidades de adaptação, participação social e manutenção da autonomia. Assim, envelhecer de forma bem-sucedida não significa negar as limitações naturais do ciclo vital, mas desenvolver condições para que a pessoa idosa preserve sua funcionalidade, seus vínculos sociais, sua capacidade de decisão e sua qualidade de vida.

A ideia de envelhecimento bem-sucedido está relacionada à possibilidade de a pessoa idosa manter-se ativa, participativa e funcional, mesmo diante das mudanças decorrentes da idade. Almeida, Fernandes e Istoe (2018, p. 13) “Brasil e o sexto país do mundo em número de idosos, ficando atrás da China, Índia, EUA, Japão e Rússia” apontam que a velhice não deve ser compreendida apenas pela ótica das perdas, mas também como uma etapa da vida marcada por experiências, aprendizagens, possibilidades de convivência e construção de novos significados. Essa compreensão contribui para romper com visões reducionistas e negativas sobre o envelhecimento, permitindo reconhecer a pessoa idosa como sujeito de direitos, saberes, memórias e potencialidades (Ottoni, 2012).

A saúde cognitiva ocupa papel central nesse debate, pois está diretamente ligada à autonomia e à capacidade da pessoa idosa de realizar suas atividades cotidianas, tomar decisões, comunicar-se, aprender, lembrar informações e manter relações sociais. As funções cognitivas envolvem processos como memória, atenção, linguagem, raciocínio, percepção, orientação e resolução de problemas. Quando preservadas ou estimuladas, essas funções favorecem maior independência e melhor qualidade de vida. Por isso, a saúde cognitiva deve ser entendida como componente essencial do envelhecimento bem-sucedido, uma vez que contribui para a participação social, o autocuidado e a manutenção da dignidade da pessoa idosa.

Embora o avanço da idade possa estar associado a alterações cognitivas, é importante ressaltar que o declínio cognitivo não deve ser considerado consequência inevitável do envelhecimento. Fatores como escolaridade, estímulos intelectuais, convivência social, prática de atividades físicas, alimentação adequada, acompanhamento em saúde, participação comunitária e equilíbrio emocional podem influenciar positivamente a preservação das funções cognitivas. Nesse sentido, o envelhecimento bem-sucedido depende de uma combinação de fatores individuais, familiares, sociais e institucionais, que devem favorecer a autonomia e a integração da pessoa idosa à sociedade.

Dessa forma, o aumento da população idosa no Brasil reforça a necessidade de políticas e práticas voltadas à promoção da saúde cognitiva e ao envelhecimento com qualidade de vida. Conforme apontam Vasconcelos e Gomes (2012), as mudanças demográficas brasileiras indicam uma nova configuração populacional, na qual a longevidade se torna cada vez mais presente. Entretanto, viver mais não significa,

necessariamente, viver melhor. Por isso, torna-se fundamental desenvolver estratégias que valorizem a saúde integral da pessoa idosa, considerando não apenas a prevenção de doenças, mas também a preservação da autonomia, da memória, da participação social e do sentido de vida.

Portanto, compreender o envelhecimento bem-sucedido a partir da saúde cognitiva permite reconhecer que a velhice pode ser vivida com autonomia, aprendizagem, vínculos e participação. A pessoa idosa não deve ser vista apenas como dependente ou vulnerável, mas como sujeito ativo, capaz de produzir conhecimento, estabelecer relações, transmitir experiências e reconstruir projetos de vida. Assim, a promoção da saúde cognitiva constitui elemento indispensável para uma velhice digna, participativa e bem-sucedida.

3. ESPIRITUALIDADE, SENTIDO DE VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE INTEGRAL

A espiritualidade constitui uma dimensão essencial da experiência humana e deve ser compreendida como parte integrante da saúde, especialmente quando se adota uma perspectiva ampliada de cuidado. Diferentemente de uma visão estritamente biomédica, centrada apenas na doença, nos sintomas e nos aspectos orgânicos, a saúde integral considera o ser humano em sua totalidade, envolvendo dimensões físicas, psicológicas, sociais, culturais, existenciais e espirituais. Nesse sentido, a espiritualidade não se limita à religião institucionalizada, embora possa se expressar por meio dela, mas refere-se à busca de sentido, propósito, esperança, transcendência, conexão e orientação existencial diante da vida.

Hatcher (1996), compreende a espiritualidade como um processo de desenvolvimento das capacidades espirituais humanas. Para o autor, o ser humano é constituído por uma dimensão física e uma dimensão espiritual, sendo esta última relacionada às capacidades da alma, como o intelecto, os sentimentos e a vontade. A espiritualidade, portanto, não deve ser entendida apenas como crença abstrata, mas como processo de crescimento e aperfeiçoamento das potencialidades humanas. Nessa perspectiva, o autor afirma que “espiritualidade é um processo de desenvolvimento pleno, adequado, apropriado e harmônico das capacidades espirituais” (Hatcher, 1996, p. 3). Essa compreensão é relevante para o campo da saúde, pois permite entender que o cuidado não deve alcançar somente o corpo, mas também as necessidades interiores, afetivas, morais e existenciais da pessoa.

Essa dimensão ganha especial importância no processo de envelhecimento, fase em que muitos sujeitos passam a ressignificar sua trajetória, suas perdas, seus vínculos e sua própria finitude. Na velhice, a espiritualidade pode oferecer recursos simbólicos e emocionais para lidar com mudanças corporais, limitações funcionais, solidão, luto, adoecimento e alterações cognitivas. Hatcher destaca que o crescimento espiritual envolve aprendizagem, educação, escolhas e autoconhecimento, pois o sujeito desenvolve suas capacidades ao longo da vida, a partir das experiências e das relações que estabelece com o mundo (Hatcher, 1996, p. 2-4). Assim, a espiritualidade pode ser compreendida como uma força de organização interna, capaz de favorecer equilíbrio, esperança e maior capacidade de enfrentamento diante das adversidades.

No campo da saúde, Caldeira e Esperandio defendem que a espiritualidade deve ser incorporada ao cuidado de modo interdisciplinar, ético e humanizado. As autoras destacam que a obra *Espiritualidade e Saúde* busca contribuir para um cuidado humano que preserve a dignidade das pessoas, especialmente daquelas que se encontram em situações de maior vulnerabilidade (Caldeira; Esperandio, 2022, p. 6). Tal perspectiva aproxima-se diretamente da promoção da saúde integral, pois reconhece que o sujeito não pode ser reduzido ao diagnóstico, à idade, à limitação física ou à condição clínica. O

cuidado espiritual, nesse sentido, amplia o olhar dos profissionais e permite compreender a pessoa idosa como sujeito de história, valores, crenças, memórias, afetos e projetos.

A espiritualidade também se relaciona diretamente ao sentido de vida. De acordo com Saad, Masiero e Battistella, a espiritualidade pode ser definida como um sistema de crenças que se volta para elementos intangíveis, transmitindo vitalidade e significado aos acontecimentos da vida, podendo mobilizar energias positivas e contribuir para a melhoria da qualidade de vida (Saad; Masiero; Battistella, 2001, p. 107). Os autores destacam que as relações entre espiritualidade e saúde vêm sendo estudadas cientificamente e documentadas em diversas pesquisas, especialmente no que se refere à saúde mental, ao enfrentamento de doenças e à adaptação a situações de sofrimento (Saad; Masiero; Battistella, 2001, p. 107-112). Dessa forma, a espiritualidade pode atuar como recurso de enfrentamento, fortalecendo o indivíduo diante de experiências de dor, perda, adoecimento e envelhecimento.

Nessa mesma direção, Panzini, Rocha, Bandeira e Fleck afirmam que a espiritualidade tem sido reconhecida como importante dimensão da qualidade de vida. Para esses autores, espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais integram aspectos subjetivos da existência humana e influenciam a forma como o indivíduo percebe sua saúde, seu bem-estar e sua relação com o mundo (Panzini et al., 2007, p. 105-115). Essa contribuição é significativa para o presente artigo, pois permite relacionar espiritualidade e envelhecimento bem-sucedido não apenas à ausência de doença, mas à capacidade de viver com significado, pertencimento, esperança e satisfação existencial.

Além disso, Moreira-Almeida, Lotufo Neto e Koenig, em revisão sobre religiosidade e saúde mental, apontam que a maior parte dos estudos bem conduzidos encontrou associação positiva entre envolvimento religioso e indicadores de bem-estar psicológico, incluindo maior satisfação com a vida, melhor enfrentamento do estresse e menor presença de sintomas depressivos em determinados grupos (Moreira-Almeida; Lotufo Neto; Koenig, 2006, p. 242-250). Embora a espiritualidade não deva ser tratada de forma simplista ou como substituta dos cuidados clínicos, esses autores demonstram que ela pode constituir um fator de proteção psicossocial, especialmente quando vivenciada de modo positivo, livre, ético e integrado à vida cotidiana.

No contexto da pessoa idosa, essa relação entre espiritualidade, saúde mental e sentido de vida torna-se ainda mais relevante. O envelhecimento pode trazer experiências de fragilidade, dependência, afastamento social e perdas simbólicas, como a perda de papéis profissionais, familiares e comunitários. Nessas situações, a espiritualidade pode auxiliar na reconstrução de significados, permitindo que a pessoa idosa reconheça valor em sua trajetória, mantenha esperança e encontre formas de continuar participando da vida social. Assim, o cuidado espiritual não deve ser entendido como prática acessória, mas como parte de uma atenção integral voltada à dignidade, à autonomia e ao bem-estar.

A obra organizada por Caldeira e Esperandio também reforça a necessidade de conferir objetividade à espiritualidade no campo da saúde, apresentando práticas, recursos e competências que possibilitam sua concretização no cuidado, como oração, meditação, mindfulness, esperança, comunicação, counselling e avaliação da espiritualidade (Caldeira; Esperandio, 2022, p. 134-207). Essa abordagem demonstra que a espiritualidade pode ser trabalhada de maneira profissional, respeitosa e interdisciplinar, sem imposição religiosa ou violação da liberdade de crença. O cuidado espiritual, portanto, deve partir da escuta, da sensibilidade e do reconhecimento daquilo que dá sentido à vida de cada pessoa.

Sob o ponto de vista ético, Neves afirma que acolher a dimensão espiritual da pessoa é uma exigência do cuidado humanizado, pois a espiritualidade impede que o sujeito seja reduzido apenas à sua materialidade ou à sua condição de adoecimento. Para a autora, a atenção à espiritualidade favorece a realização de si e o reconhecimento da

dignidade humana, principalmente em situações de vulnerabilidade, como a doença, o sofrimento e o envelhecimento (Neves, 2022, p. 15). Essa reflexão é fundamental para o presente estudo, pois evidencia que a promoção da saúde integral exige um olhar que reconheça a pessoa idosa como sujeito pleno, e não apenas como corpo fragilizado ou portador de limitações.

Dessa maneira, a espiritualidade pode contribuir para a promoção da saúde integral ao fortalecer dimensões subjetivas que influenciam diretamente o bem-estar da pessoa idosa. Entre essas dimensões, destacam-se a esperança, a resiliência, o senso de pertencimento, a autoestima, a capacidade de perdoar, a aceitação das mudanças da vida e a construção de novos projetos existenciais. Tais elementos não anulam a necessidade de políticas públicas, acompanhamento médico, estímulo cognitivo, atividade física e participação social, mas complementam essas estratégias ao oferecer suporte emocional e existencial para o enfrentamento das dificuldades próprias do envelhecimento.

Portanto, espiritualidade, sentido de vida e saúde integral constituem dimensões profundamente relacionadas. A espiritualidade favorece a construção de significado diante das experiências humanas, contribui para o equilíbrio emocional e pode funcionar como recurso de enfrentamento diante do adoecimento e da finitude. No envelhecimento bem-sucedido, ela auxilia a pessoa idosa a preservar sua identidade, fortalecer vínculos, manter esperança e reconhecer valor em sua própria existência. Assim, integrar a espiritualidade à promoção da saúde cognitiva e integral significa reconhecer que envelhecer bem não é apenas viver mais tempo, mas viver com dignidade, significado, autonomia, vínculos e sentido.

4. CONTRIBUIÇÕES DA INTEGRAÇÃO ESPIRITUAL PARA A SAÚDE COGNITIVA E O ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

A integração da espiritualidade no cuidado à pessoa idosa apresenta importantes contribuições para a saúde cognitiva e para o envelhecimento bem-sucedido, especialmente quando compreendida como uma dimensão complementar da saúde integral. A velhice não deve ser analisada apenas pela perspectiva das perdas físicas, funcionais ou cognitivas, mas também como etapa de ressignificação da vida, fortalecimento da identidade, preservação de vínculos e construção de novos sentidos. Nesse contexto, a espiritualidade pode atuar como recurso de enfrentamento, esperança, equilíbrio emocional e apoio social, fatores que repercutem positivamente sobre a saúde mental e, indiretamente, sobre a manutenção das funções cognitivas.

A saúde cognitiva está relacionada à preservação de capacidades como memória, atenção, linguagem, raciocínio, orientação, tomada de decisão e capacidade de aprendizagem. Tais funções são influenciadas não apenas por fatores biológicos, mas também por condições emocionais, sociais, culturais e espirituais. Assim, quando a pessoa idosa encontra sentido para sua existência, mantém vínculos significativos, participa de práticas comunitárias e desenvolve estratégias positivas de enfrentamento, há maior possibilidade de preservar sua autonomia, sua participação social e sua qualidade de vida.

Nesse sentido, Saad, Masiero e Battistella (2001, p. 107) afirmam que a espiritualidade pode ser entendida como um sistema de crenças voltado a elementos intangíveis, capaz de transmitir vitalidade e significado aos acontecimentos da vida. Os autores observam que essa crença pode mobilizar “energias e iniciativas extremamente positivas”, com potencial para melhorar a qualidade de vida da pessoa (Saad; Masiero; Battistella, 2001, p. 107). Essa contribuição é relevante para o envelhecimento, pois demonstra que a espiritualidade pode auxiliar o idoso a enfrentar situações de sofrimento,

adoecimento, solidão e perda de autonomia, fortalecendo recursos internos de resiliência e adaptação.

A relação entre espiritualidade e envelhecimento também é discutida por Lucchetti et al. (2011), ao analisarem o impacto da espiritualidade sobre diferentes aspectos da velhice. Os autores destacam que pessoas idosas costumam apresentar maior contato com a espiritualidade e a religiosidade, sobretudo diante das experiências de finitude, adoecimento e reorganização da vida. Segundo Lucchetti et al. (2011, p. 159-160), o interesse científico pela espiritualidade tem crescido justamente porque essa dimensão se relaciona com saúde, bem-estar, qualidade de vida e enfrentamento das dificuldades próprias do envelhecimento. Assim, a integração espiritual pode colaborar para que a pessoa idosa mantenha esperança, senso de pertencimento e maior equilíbrio emocional.

Do ponto de vista da saúde cognitiva, esses elementos são importantes porque emoções negativas persistentes, isolamento social, ausência de propósito e sofrimento psicológico podem comprometer a participação do idoso em atividades cognitivamente estimulantes. Por outro lado, práticas espirituais e religiosas podem favorecer rotinas, vínculos comunitários, meditação, oração, leitura, participação em grupos, escuta, reflexão e interação social. Tais práticas, quando vivenciadas de maneira saudável e livre, podem estimular dimensões cognitivas e socioemocionais, contribuindo para maior engajamento com a vida cotidiana.

Panzini, Rocha, Bandeira e Fleck (2007, p. 105) destacam que “a espiritualidade tem sido reconhecida como uma dimensão importante da qualidade de vida”. Para esses autores, espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais interferem na forma como o indivíduo percebe sua vida, sua saúde, seus sofrimentos e suas possibilidades de enfrentamento. No caso da pessoa idosa, essa percepção subjetiva é fundamental, pois o envelhecimento bem-sucedido não depende apenas da ausência de doenças, mas também da capacidade de manter satisfação com a vida, vínculos afetivos, autonomia possível, esperança e sentido existencial.

A espiritualidade também pode contribuir para a saúde cognitiva por meio do enfrentamento religioso/espiritual positivo. Panzini e Bandeira (2007, p. 126-135) discutem o coping religioso/espiritual como estratégia utilizada por muitas pessoas para lidar com situações de estresse, sofrimento e crise. Quando esse enfrentamento é positivo, pode favorecer aceitação, confiança, esperança, perdão, fortalecimento emocional e reorganização da vida. No envelhecimento, essas estratégias podem auxiliar a pessoa idosa a lidar com perdas, limitações físicas e mudanças na rotina, evitando que tais experiências sejam vividas apenas como fracasso, inutilidade ou abandono.

Moreira-Almeida, Lotufo Neto e Koenig (2006, p. 242-250), ao revisarem estudos sobre religiosidade e saúde mental, apontam que grande parte das pesquisas encontrou associação positiva entre envolvimento religioso e indicadores de bem-estar psicológico. Os autores relacionam a religiosidade a melhores níveis de satisfação com a vida, enfrentamento do estresse e menor presença de sintomas depressivos em determinados grupos. Essa observação é significativa para o tema da saúde cognitiva, pois o bem-estar psicológico constitui fator importante para a preservação da autonomia e da funcionalidade da pessoa idosa.

Contudo, é importante destacar que a espiritualidade não deve ser apresentada como substituta de cuidados médicos, psicológicos, terapêuticos ou sociais. Sua contribuição está no campo da complementaridade e da integralidade. A pessoa idosa necessita de acompanhamento em saúde, estímulo cognitivo, alimentação adequada, atividade física, convivência social e políticas públicas eficazes. A espiritualidade integra esse conjunto ao oferecer suporte subjetivo, simbólico e existencial, favorecendo a construção de sentido e a manutenção da dignidade.

A obra organizada por Caldeira e Esperandio (2022) reforça essa perspectiva ao defender a espiritualidade como parte do cuidado humanizado e interdisciplinar em saúde. As autoras destacam que o cuidado espiritual deve preservar a dignidade humana e considerar as pessoas em situação de vulnerabilidade, especialmente quando enfrentam sofrimento, doença ou dependência (Caldeira; Esperandio, 2022, p. 6). Essa compreensão se aplica diretamente à pessoa idosa, pois o envelhecimento pode envolver fragilidades físicas, emocionais, sociais e cognitivas que exigem um cuidado mais amplo, sensível e integral.

No mesmo sentido, a atenção espiritual não deve ser confundida com imposição religiosa. Neves (2022, p. 16-19), ao discutir a vivência da espiritualidade nos cuidados de saúde, afirma que a assistência espiritual ultrapassa a dimensão religiosa e deve estar baseada na escuta, na presença acolhedora e na solicitude. A autora destaca que a finalidade da assistência espiritual é favorecer a reconfiguração da identidade da pessoa por meio da reconstrução de sua história de vida e da recuperação ou invenção de sentido (Neves, 2022, p. 19). Essa contribuição é especialmente importante para o envelhecimento bem-sucedido, pois a pessoa idosa precisa ser reconhecida como sujeito de memória, trajetória, valores e experiências.

Assim, a integração espiritual pode favorecer a saúde cognitiva ao estimular narrativas de vida, memória autobiográfica, vínculos afetivos e reconhecimento da própria identidade. Quando o idoso é convidado a falar sobre sua história, suas crenças, seus valores, suas perdas e suas esperanças, há um movimento de organização da memória, elaboração emocional e fortalecimento subjetivo. Essa prática pode contribuir para a autoestima, para o sentimento de pertencimento e para a preservação do sentido de continuidade da vida.

Além disso, práticas espirituais como oração, meditação, leitura reflexiva, participação em grupos religiosos ou comunitários, escuta espiritual e ações solidárias podem funcionar como estímulos cognitivos e sociais. A oração e a meditação, por exemplo, podem favorecer concentração, tranquilidade e regulação emocional. A participação comunitária pode reduzir o isolamento social, ampliar redes de apoio e estimular linguagem, memória, atenção e convivência. A solidariedade e o voluntariado podem fortalecer o sentimento de utilidade e participação social, dimensões relevantes para o envelhecimento bem-sucedido.

Dessa forma, a espiritualidade contribui para o envelhecimento bem-sucedido porque oferece suporte à pessoa idosa em três dimensões principais: a dimensão emocional, ao favorecer esperança, serenidade e resiliência; a dimensão social, ao fortalecer vínculos, pertencimento e participação comunitária; e a dimensão cognitiva, ao estimular memória, reflexão, linguagem, atenção e construção de sentido. Essas dimensões se articulam e demonstram que o cuidado espiritual pode colaborar para uma velhice mais ativa, digna e significativa.

Portanto, a integração espiritual na promoção da saúde cognitiva deve ser compreendida como uma estratégia humanizada e complementar de cuidado. Ela não elimina as limitações próprias do envelhecimento, mas pode auxiliar a pessoa idosa a enfrentá-las com maior equilíbrio, esperança e sentido. Envelhecer de forma bem-sucedida, nesse contexto, significa não apenas viver mais anos, mas preservar a dignidade, a autonomia possível, os vínculos sociais, a memória de si e a capacidade de atribuir significado à própria existência.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A espiritualidade, compreendida como dimensão relacionada à busca de sentido, propósito, esperança, transcendência e conexão com a vida, apresenta-se como elemento

relevante para a promoção da saúde cognitiva e para o envelhecimento bem-sucedido. Ao longo deste artigo, observou-se que o envelhecimento não pode ser analisado apenas sob a perspectiva biológica ou cronológica, pois envolve aspectos físicos, emocionais, sociais, culturais, cognitivos e espirituais que interferem diretamente na qualidade de vida da pessoa idosa.

O envelhecimento populacional brasileiro, evidenciado pelos dados do IBGE, demonstra a necessidade de ampliar as discussões sobre práticas de cuidado voltadas à pessoa idosa. Nesse contexto, autores como Vasconcelos e Gomes (2012), Ottoni (2012) e Almeida, Fernandes e Istoe (2018) contribuem para compreender a velhice como uma etapa marcada não apenas por perdas, mas também por possibilidades de aprendizagem, participação social, autonomia e construção de novos significados. Assim, envelhecer de forma bem-sucedida implica preservar, tanto quanto possível, a funcionalidade, os vínculos sociais, a saúde cognitiva, a dignidade e o sentido de vida.

A saúde cognitiva revelou-se componente essencial desse processo, pois está relacionada à memória, atenção, linguagem, raciocínio, tomada de decisão, aprendizagem e autonomia. Embora o avanço da idade possa provocar alterações cognitivas, o declínio cognitivo não deve ser compreendido como consequência inevitável da velhice. Ao contrário, fatores como convivência social, estímulos intelectuais, equilíbrio emocional, práticas saudáveis e suporte espiritual podem colaborar para a manutenção das capacidades cognitivas e para uma vida mais ativa e significativa.

Nesse sentido, a espiritualidade contribui de maneira expressiva para a saúde integral da pessoa idosa. Com base em autores como Saad, Masiero e Battistella (2001), Panzini et al. (2007), Moreira-Almeida, Lotufo Neto e Koenig (2006), Caldeira e Esperandio (2022), Hatcher e Lucchetti et al. (2011), verificou-se que a espiritualidade pode favorecer esperança, resiliência, enfrentamento do sofrimento, equilíbrio emocional, pertencimento, autoestima e qualidade de vida. Tais elementos são importantes para o envelhecimento bem-sucedido, pois auxiliam a pessoa idosa a lidar com perdas, limitações, adoecimento, solidão e finitude.

A integração espiritual no cuidado, entretanto, deve ocorrer de forma ética, humanizada, respeitosa e não impositiva. A espiritualidade não pode ser confundida com imposição religiosa, nem deve substituir cuidados médicos, psicológicos, sociais ou terapêuticos. Sua contribuição está na complementaridade, ao reconhecer que o ser humano não necessita apenas de tratamento físico, mas também de escuta, acolhimento, dignidade, esperança e sentido. Dessa forma, a atenção à espiritualidade fortalece uma concepção ampliada de saúde, capaz de compreender a pessoa idosa como sujeito de história, memória, valores, crenças e projetos.

Conclui-se, portanto, que a integração espiritual pode contribuir para a promoção da saúde cognitiva e para o envelhecimento bem-sucedido ao favorecer a construção de significado, o fortalecimento dos vínculos sociais, a redução do isolamento, a regulação emocional e a preservação da identidade da pessoa idosa. Envelhecer bem não significa apenas viver mais anos, mas viver com autonomia possível, dignidade, participação, esperança e sentido. Assim, a espiritualidade deve ser reconhecida como dimensão relevante nas práticas de cuidado e nas discussões acadêmicas sobre envelhecimento, saúde cognitiva e qualidade de vida na velhice.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. C. C.; FERNANDES, F. G.; ISTOE, R. S. C. **Estatuto do Idoso, educação e tecnologia no Programa Terceira Idade em Ação/UENF**. 2018.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística — IBGE. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos.** Agência IBGE Notícias, 2023. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 26 abr. 2026.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística — IBGE. **População do país vai parar de crescer em 2041.** Agência IBGE Notícias, 2024. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41056-populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>. Acesso em: 26 abr. 2026.

CALDEIRA, Sílvia; ESPERANDIO, Mary Rute Gomes (org.). **Espiritualidade e saúde: fundamentos e práticas em perspectiva luso-brasileira.** v. 2. Curitiba: PUCPRESS, 2022.

HATCHER, William S. **O conceito da espiritualidade.** The Association for Bahá'í Studies, 1996. Disponível em: <http://www.bahai-studies.ca/archives/bs/Hatcher.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2026.

LUCCHETTI, Giancarlo; LUCCHETTI, Alessandra Lamas Granero; BASSI, Rodrigo Modena; NASRI, Fabio; NACIF, Salete Aparecida Prado. **O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 159-167, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/hM9JF33HFKKJ36xnbYQY9gP/>. Acesso em: 26 abr. 2026.

MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; LOTUFO NETO, Francisco; KOENIG, Harold G. **Religiousness and mental health: a review.** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 242-250, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/v6WPG8DFL5ND3gc4bmhsPRF/>. Acesso em: 26 abr. 2026.

NEVES, Maria Patrão. **A vivência da espiritualidade no contexto dos cuidados de saúde: algumas considerações éticas.** In: CALDEIRA, Sílvia; ESPERANDIO, Mary Rute Gomes (org.). **Espiritualidade e saúde: fundamentos e práticas em perspectiva luso-brasileira.** v. 2. Curitiba: PUCPRESS, 2022. p. 12-21.

OTTONI, Máximo Alessandro Mendes. **Longevidade: uma conquista ou um peso para a sociedade brasileira?** *Revista POLÊM!CA*, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/9630>. Acesso em: 26 abr. 2026.

PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. **Coping religioso/espiritual.** *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 126-135, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/>. Acesso em: 26 abr. 2026.

PANZINI, Raquel Gehrke; ROCHA, Neusa Sica da; BANDEIRA, Denise Ruschel; FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **Qualidade de vida e espiritualidade.** *Revista de*

Psiquiatria Clínica, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 105-115, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/BwhXyQkp9yCL38fJ9g6pdFf/>. Acesso em: 26 abr. 2026.

SAAD, Marcelo; MASIERO, Danilo; BATTISTELLA, Linamara Rizzo. **Espiritualidade baseada em evidências**. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 107-112, 2001. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102355>. Acesso em: 26 abr. 2026.

VASCONCELOS, Ana Maria Nogales; GOMES, Marília Miranda Forte. **Transição demográfica: a experiência brasileira**. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 21, n. 4, p. 539-548, out./dez. 2012. Disponível em: <https://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v21n4/v21n4a03.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2026.