



SIGNIFICADOS LINGÜÍSTICOS DA ESPIRITUALIDADE NA VELHICE: Relações com Saúde e Qualidade de Vida em Idosos

LINGUISTIC MEANINGS OF SPIRITUALITY IN OLD AGE: Relationships with Health and Quality of Life in the Elderly

Ana Raquel de Sousa Poupaix
<http://orcid.org/0009-0001-0502-471X>
Martha Aline Duarte Ribeiro Cabral
<https://orcid.org/0009-0002-1729-2006>
Flávio Martins da Silva
<https://orcid.org/0009-0005-1162-5609>
Valtair Afonso Miranda
<https://orcid.org/0000-0003-4556-2253>
Rosalee Santos Crespo Istoe
<https://orcid.org/0000-0001-8959-9280>

Resumo: O presente artigo aborda os significados linguísticos da espiritualidade na velhice e suas relações com a saúde e a qualidade de vida dos idosos. A espiritualidade, compreendida como dimensão subjetiva relacionada ao sentido da vida, transcendência e conexão consigo, com o outro e com o sagrado, vem sendo amplamente discutida no contexto do envelhecimento. Na velhice, as experiências espirituais frequentemente aparecem associadas ao enfrentamento das perdas, ao fortalecimento emocional e à ressignificação da existência. O estudo apresenta reflexões sobre como os discursos e narrativas dos idosos revelam sentidos atribuídos à espiritualidade, influenciando diretamente aspectos psicológicos, emocionais e sociais. Além disso, discute-se a relação entre espiritualidade, saúde mental e qualidade de vida, destacando seu potencial como estratégia de enfrentamento diante das fragilidades inerentes ao envelhecimento. Trata-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, fundamentada em autores da psicologia, gerontologia e estudos sobre espiritualidade. Conclui-se que a espiritualidade pode contribuir significativamente para o bem-estar integral do idoso, promovendo sentimentos de esperança, pertencimento e fortalecimento subjetivo.

Palavras-chave: espiritualidade; velhice; envelhecimento; saúde; qualidade de vida.

Abstract: This article addresses the linguistic meanings of spirituality in old age and their relationships with the health and quality of life of elderly people. Spirituality, understood as a subjective dimension related to life's meaning, transcendence, and connection with oneself, others, and the sacred, has been widely discussed in the context of aging. In old age, spiritual experiences often appear associated with coping with losses, emotional strengthening, and the re-signification of existence. The study presents reflections on how

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) - arpourbaix@gmail.com ;

²Pós-doutorado em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro UENF, valtairmiranda@gmail.com ;

³Doutorado em Saúde da Criança e da Mulher pela Fundação Oswaldo Cruz/RJ, rosaleeistoe@gmail.com ;

⁴Aluna Especial pelo Curso de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, marthaalinedr@hotmail.com ;

⁵Aluno de doutorado da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem - Centro de Ciência do Homem (CCH) - martinsflaviosilva@gmail.com ;

the discourses and narratives of older adults reveal meanings attributed to spirituality, directly influencing psychological, emotional, and social aspects. Furthermore, the relationship between spirituality, mental health, and quality of life is discussed, highlighting its potential as a coping strategy in the face of the frailties inherent to aging. This is a bibliographic study grounded in authors from psychology, gerontology, and spirituality studies. It is concluded that spirituality can contribute significantly to the integral well-being of the elderly, promoting feelings of hope, belonging, and subjective strengthening.

Keywords: spirituality; old age; aging; health; quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui uma das principais transformações demográficas contemporâneas, impactando diretamente os campos da saúde, da psicologia e das políticas públicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas idosas cresce de maneira acelerada em todo o mundo, exigindo novas formas de compreensão acerca das necessidades físicas, emocionais e sociais dessa população (WHO, 2006). Nesse cenário, torna-se fundamental refletir sobre aspectos subjetivos que atravessam a experiência do envelhecimento, entre eles a espiritualidade.

A velhice é marcada por múltiplas mudanças que envolvem perdas simbólicas e concretas, como limitações físicas, afastamento do mercado de trabalho, modificações nos vínculos sociais e familiares, além do contato mais próximo com a finitude. Tais experiências podem produzir sentimentos de solidão, medo, ansiedade e sofrimento emocional. Diante dessas questões, muitos idosos recorrem à espiritualidade como forma de atribuir sentido às vivências e enfrentar as adversidades do envelhecimento.

A espiritualidade não deve ser compreendida apenas como religiosidade ou prática institucional religiosa. Embora ambas possam se relacionar, a espiritualidade refere-se a uma dimensão mais ampla da existência humana, envolvendo busca de sentido, transcendência, conexão consigo mesmo, com o outro e com aquilo que é considerado sagrado (Koenig, 2012). Assim, ela se manifesta nas formas pelas quais os indivíduos interpretam suas experiências de vida e constroem sentidos subjetivos diante do sofrimento e da existência.

No contexto da velhice, os significados linguísticos da espiritualidade aparecem nos discursos dos idosos por meio de expressões que remetem à fé, esperança, superação e aceitação. A linguagem utilizada pelos idosos ao falar sobre espiritualidade revela construções subjetivas importantes sobre o modo como compreendem o envelhecimento, a dor, a morte e a continuidade da vida. Segundo Frankl (2008), o ser humano possui necessidade fundamental de encontrar sentido para sua existência, especialmente em momentos de sofrimento e vulnerabilidade. Dessa forma, a espiritualidade pode funcionar como elemento estruturante da subjetividade e importante mecanismo de enfrentamento emocional.

O ser humano não é destruído pelo sofrimento; ele é destruído pelo sofrimento sem sentido. A maneira como uma pessoa aceita o seu destino e todo o sofrimento que este lhe traz, a forma como carrega a sua cruz, oferece-lhe uma ampla oportunidade, mesmo

nas circunstâncias mais difíceis para acrescentar um sentido mais profundo à sua vida. (Frankl, 2008, p. 90).

As pesquisas apontam que a espiritualidade está associada a benefícios significativos para a saúde mental e qualidade de vida. Idosos que mantêm práticas espirituais ou religiosas frequentemente apresentam menores índices de depressão, ansiedade e desesperança, além de demonstrarem maior capacidade de resiliência diante das dificuldades impostas pelo envelhecimento (Neri, 2007). A espiritualidade também favorece a construção de redes de apoio social, fortalecendo sentimentos de pertencimento e acolhimento.

Compreender os significados atribuídos à espiritualidade na velhice torna-se essencial para práticas de cuidado mais humanizadas e integrais. A escuta das narrativas dos idosos permite reconhecer aspectos subjetivos importantes que muitas vezes são negligenciados nos atendimentos em saúde. Assim, este artigo tem como objetivo discutir os significados linguísticos da espiritualidade na velhice e analisar suas relações com a saúde e a qualidade de vida dos idosos, a partir de revisão bibliográfica fundamentada em autores da psicologia, gerontologia e estudos sobre espiritualidade.

Torna-se necessário explicitar como as expressões linguísticas relativas à espiritualidade operam como instrumentos de sentido na vida dos idosos, orientando suas respostas emocionais e comportamentais frente às adversidades. A análise das narrativas revela não apenas conteúdos religiosos, mas também metáforas, imagens e enunciados que configuram modos específicos de enfrentar a perda, o adoecimento e a proximidade da morte. Esses enunciados, por sua vez, podem influenciar a adesão a práticas de cuidado, a busca por suporte social e a maneira como os idosos percebem sua própria saúde e bem-estar.

Adicionalmente, compreender esses significados possui implicações práticas para os profissionais de saúde e para políticas públicas voltadas ao envelhecimento. Uma escuta sensível às narrativas espirituais pode subsidiar intervenções psicossociais que respeitem valores subjetivos, promover o acolhimento em contextos de atenção primária e institucional, e orientar estratégias de promoção de qualidade de vida que considerem dimensões existenciais. Assim, integrar a dimensão espiritual aos processos de cuidado contribui para uma abordagem mais integral e centrada na pessoa idosa.

No plano teórico, este estudo busca articular conceitos provenientes da psicologia existencial, da gerontologia e dos estudos sobre religiosidade e espiritualidade, visando delinear um panorama dos principais aportes sobre o tema. Serão discutidas conceituações diferenciadas de espiritualidade e religiosidade, as formas discursivas recorrentes nas narrativas de idosos e as evidências empíricas que conectam essas dimensões a indicadores de saúde mental e qualidade de vida. Essa articulação pretende apontar tanto convergências teóricas quanto lacunas que demandam aprofundamento investigativo.

Metodologicamente, optou-se por uma revisão bibliográfica narrativa, selecionando obras clássicas e estudos contemporâneos nas áreas de psicologia, gerontologia e saúde, com foco em trabalhos que abordem linguagem, narrativas e efeitos psicossociais da espiritualidade na velhice. Embora não se trate de revisão sistemática, a escolha das fontes busca garantir diversidade de perspectivas e fornecer base para reflexões críticas sobre implicações clínicas e de pesquisa futura.

A discussão que se segue estrutura-se em três núcleos: primeiro, a produção de sentidos e as expressões linguísticas da espiritualidade na velhice; segundo, as relações entre espiritualidade, saúde e qualidade de vida; e terceiro, a espiritualidade como estratégia de enfrentamento do sofrimento e da finitude. Ao término, apresentam-se

considerações finais com apontamentos sobre limitações do estudo e sugestões para pesquisas e práticas de cuidado que valorizem a dimensão espiritual do envelhecimento.

2. ESPIRITUALIDADE E PRODUÇÃO DE SENTIDOS NA VELHICE

A espiritualidade representa uma importante dimensão da experiência humana, especialmente durante o processo de envelhecimento. Na velhice, questões relacionadas ao sentido da vida, à finitude e às transformações existenciais tornam-se mais evidentes, favorecendo reflexões profundas acerca da própria trajetória. Dessa forma, muitos idosos passam a buscar na espiritualidade formas de compreender e elaborar suas vivências. Os significados linguísticos da espiritualidade podem ser observados nas narrativas e discursos produzidos pelos idosos. A linguagem utilizada frequentemente carrega expressões relacionadas à fé, esperança, proteção divina e aceitação das dificuldades. Frases como “Deus sabe de todas as coisas”, “a fé me sustenta” ou “é preciso confiar” revelam como a espiritualidade funciona como recurso simbólico de enfrentamento emocional. Essas construções discursivas demonstram a tentativa de organizar subjetivamente experiências marcadas por sofrimento, perdas e limitações.

Segundo Frankl (2008), a busca de sentido é um aspecto essencial da existência humana. Para o autor, mesmo diante do sofrimento, o indivíduo é capaz de encontrar razões que sustentem sua continuidade existencial. Na velhice, essa busca pode ser intensificada devido às mudanças físicas, sociais e emocionais próprias do envelhecimento. Assim, a espiritualidade oferece ao sujeito possibilidades de ressignificação da dor e da vulnerabilidade. Além do aspecto individual, a espiritualidade também desempenha importante função social. A participação em grupos religiosos ou espirituais favorece a convivência comunitária e fortalece vínculos afetivos, reduzindo sentimentos de isolamento e solidão. Muitos idosos encontram nesses espaços oportunidades de acolhimento, escuta e pertencimento social, fatores fundamentais para o bem-estar emocional. Outro ponto relevante refere-se à relação entre espiritualidade e identidade subjetiva. Ao longo da vida, crenças e valores espirituais ajudam a construir formas particulares de interpretar o mundo e as experiências pessoais. Na velhice, essas crenças podem adquirir maior importância, funcionando como suporte emocional diante das incertezas relacionadas ao adoecimento e à morte.

De acordo com Koenig (2012), a espiritualidade pode contribuir significativamente para o equilíbrio emocional, auxiliando no enfrentamento do sofrimento psicológico. O autor destaca que indivíduos espiritualizados tendem a apresentar maior esperança e melhor adaptação frente às situações de crise. Nesse sentido, a espiritualidade constitui não apenas um fenômeno religioso, mas também um importante recurso subjetivo para promoção de saúde mental. Portanto, compreender os significados linguísticos da espiritualidade na velhice possibilita ampliar o olhar sobre as necessidades emocionais dos idosos. A escuta sensível das narrativas espirituais permite reconhecer aspectos fundamentais da subjetividade e da construção de sentidos diante do envelhecimento.

As narrativas espirituais dos idosos frequentemente mobilizam metáforas e imagens que tornam palpáveis processos internos complexos, como a aceitação da perda ou a busca por continuidade existencial. Metáforas de “caminho”, “luz”, “abrigo” ou “sustento” aparecem com frequência e operam como recursos linguísticos que organizam experiências afetivas e cognitivas. Essas figuras de linguagem não apenas descrevem estados emocionais, mas também orientam ações — por exemplo, decisões sobre cuidados, participação comunitária e práticas de autocuidado.

A análise discursiva revela ainda variações contextuais e culturais na forma como a espiritualidade se expressa. Em contextos mais coletivistas ou religiosos, as narrativas tendem a enfatizar a pertença grupal e o suporte comunitário; em contextos mais individualistas, surgem construções que valorizam experiências íntimas de transcendência ou práticas contemplativas. Essas diferenças têm implicações práticas, pois as intervenções sensíveis à espiritualidade devem considerar especificidades culturais e o papel das redes sociais e religiosas locais.

Importa também reconhecer que as narrativas espirituais podem envolver ambivalências: ao mesmo tempo em que oferecem consolo, podem expressar sentimento de culpa, conflito ou angústia perante a perda e a dependência. Expressões do tipo “não sei por que isso aconteceu comigo” ou “é prova de fé” são exemplos em que a linguagem religiosa coexiste com dúvidas e sofrimento. Assim, uma escuta atenta deve identificar não só conteúdos consoladores, mas também sinais de sofrimento oculto que requerem intervenção psicológica especializada.

Do ponto de vista clínico, as formas linguísticas pelas quais os idosos articulam sua espiritualidade podem orientar práticas de cuidado centradas na pessoa. Profissionais podem usar as narrativas como portas de entrada para compreender valores, expectativas e recursos simbólicos do paciente, incorporando essas informações no planejamento de atendimento. Estratégias de cuidado que respeitem e dialoguem com as narrativas espirituais tendem a favorecer acolhimento, adesão terapêutica e maior percepção de dignidade no processo de envelhecer.

No plano da pesquisa, há necessidade de estudos que aprofundem a interface entre linguagem e experiência espiritual na velhice mediante métodos qualitativos robustos — análise do discurso, análise temática, etnografia narrativa ou estudos de caso longitudinais. Tais abordagens permitiriam identificar categorias semânticas recorrentes, mudanças nas narrativas ao longo do tempo e relações entre elementos linguísticos e indicadores de saúde mental, oferecendo evidência mais fina do papel das construções discursivas no enfrentamento do envelhecimento.

É preciso considerar limitações epistemológicas ao tratar a espiritualidade apenas como recurso positivo. A interpretação dos significados linguísticos requer sensibilidade para evitar reducionismos — não é suficiente catalogar expressões espirituais; é necessário situá-las em contextos biográficos, sociais e institucionais. Apenas assim será possível reconhecer tanto o potencial terapêutico quanto os riscos (por exemplo, naturalização do sofrimento ou negligência de cuidados médicos) que certas narrativas podem implicar, garantindo abordagens de cuidado equilibradas e eticamente responsáveis.

3. RELAÇÕES ENTRE ESPIRITUALIDADE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Nas últimas décadas, diversos estudos passaram a investigar as relações entre espiritualidade, saúde e qualidade de vida, especialmente no contexto do envelhecimento. A ampliação dessa discussão decorre da compreensão de que a saúde não se restringe apenas à ausência de doenças, mas envolve aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais. Dessa maneira, a espiritualidade passou a ser reconhecida como dimensão importante do cuidado integral ao idoso. O envelhecimento frequentemente traz consigo experiências de perdas, limitações físicas e maior vulnerabilidade emocional. Diante dessas situações, a espiritualidade pode funcionar como importante estratégia de enfrentamento psicológico. Muitos idosos utilizam a oração, a meditação, os rituais religiosos e outras práticas espirituais como formas de aliviar a ansiedade, lidar com o

sofrimento e fortalecer sentimentos de esperança. Pesquisas indicam que idosos com maior envolvimento espiritual ou religioso apresentam menores índices de depressão e desesperança, além de maior satisfação com a vida (Neri, 2007). A espiritualidade contribui para o fortalecimento da autoestima e da resiliência, permitindo que o sujeito enfrente adversidades de maneira mais saudável. Em muitos casos, a fé atua como fonte de conforto emocional diante do medo da morte e das incertezas do envelhecimento.

Segundo Koenig (2012), práticas espirituais podem reduzir sintomas de ansiedade e estresse, favorecendo equilíbrio emocional e bem-estar psicológico. A espiritualidade também contribui para a construção de pensamentos mais positivos e maior aceitação das limitações impostas pela idade. Além da dimensão emocional, a espiritualidade pode favorecer aspectos sociais relacionados à qualidade de vida. A participação em comunidades religiosas promove interação social, fortalecimento de vínculos afetivos e sensação de pertencimento. Esses fatores tornam-se especialmente importantes na velhice, período em que muitos idosos enfrentam isolamento social e afastamento de atividades cotidianas. Segundo Minayo:

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, relacionada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental. Pressupõe também a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. (Minayo, 2000, p. 8).

A Organização Mundial da Saúde reconhece a espiritualidade como componente relevante da qualidade de vida, incluindo aspectos relacionados às crenças pessoais e sentido existencial (WHO, 2006). Dessa forma, torna-se fundamental que profissionais da saúde considerem a dimensão espiritual nos processos de cuidado, respeitando as singularidades e os valores subjetivos dos idosos. Na psicologia, a escuta da espiritualidade permite compreender como o sujeito elabora emocionalmente suas experiências. Muitas vezes, os discursos espirituais expressam tentativas de lidar com sentimentos de medo, tristeza e impotência. Ignorar essa dimensão pode limitar a compreensão integral do sofrimento psíquico na velhice. Portanto, a espiritualidade apresenta-se como importante recurso de promoção de saúde e qualidade de vida na terceira idade. Segundo Koenig:

A espiritualidade pode oferecer às pessoas esperança em meio ao sofrimento, sentido diante das perdas e força emocional para enfrentar doenças e limitações. Pessoas espiritualizadas frequentemente apresentam melhor adaptação psicológica diante de situações estressantes e maior capacidade de enfrentamento emocional. (Koenig, 2012, p. 48)

Ao favorecer sentimentos de esperança, acolhimento e fortalecimento subjetivo, a espiritualidade contribui para uma experiência de envelhecimento mais saudável e significativa. As práticas espirituais auxiliam os idosos no enfrentamento das perdas, limitações e fragilidades emocionais próprias da velhice, promovendo maior equilíbrio emocional e ressignificação do sofrimento. Além disso, a espiritualidade fortalece vínculos sociais, reduz sentimentos de solidão e favorece a construção de sentidos diante da vida e da finitude, tornando-se importante recurso para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida na terceira idade.

Seguem sete parágrafos que continuam a seção indicada, mantendo o enfoque nas relações entre espiritualidade, saúde e qualidade de vida em idosos e articulando evidências, nuances e implicações práticas.

É importante, contudo, contextualizar as evidências disponíveis: muitos estudos que associam espiritualidade a melhores indicadores de saúde mental em idosos são transversais, o que limita inferências causais. Fatores como suporte social, nível socioeconômico, estado de saúde físico e rede familiar podem mediar ou confundir a relação entre espiritualidade e bem-estar. Assim, parte dos efeitos atribuídos à espiritualidade pode decorrer do engajamento comunitário e do suporte social proporcionado por práticas religiosas organizadas, mais do que de dimensões intrínsecas da espiritualidade.

As medidas de espiritualidade e religiosidade variam amplamente nos estudos, dificultando comparações e generalizações. Alguns instrumentos focalizam participação em práticas religiosas (frequência de cultos, oração), outros investigam experiências subjetivas (sentido, transcendência) ou dimensões relacionais (sentimento de conexão). Essas diferenças metodológicas implicam que “espiritualidade” não constitui um constructo homogêneo, o que exige cautela ao interpretar achados e ao projetar intervenções clínicas baseadas nesse conceito.

Há também diferenças culturais e contextuais relevantes: em populações onde a religiosidade institucional é forte, a espiritualidade tende a se manifestar por meio de práticas comunitárias e rituais que oferecem suporte prático (assistência, visitas) além do conforto simbólico. Por outro lado, em contextos secularizados, formas não-institucionais de espiritualidade (meditação, contemplação, vínculo com a natureza) podem desempenhar papel semelhante na promoção de bem-estar. Essas variações apontam para a necessidade de adaptar abordagens de cuidado à realidade cultural dos sujeitos.

Em termos de intervenção, estudos de caráter psicoterapêutico e programas integrativos têm explorado a incorporação de componentes espirituais em cuidados geriátricos — por exemplo, momentos de escuta existencial, facilitação de práticas religiosas/rituais no ambiente institucional e programas de atenção centrada na dignidade. Embora haja relatos promissores, faltam ensaios clínicos randomizados robustos que quantifiquem efeitos e avaliem segurança e aceitabilidade dessas intervenções em diferentes subgrupos de idosos (institucionalizados, com demência, em cuidados paliativos).

Reconhecer a espiritualidade como dimensão da qualidade de vida implica ações concretas: formação de profissionais para a escuta espiritual, protocolos de identificação de necessidades espirituais, articulação com serviços religiosos/comunitários e garantia de espaços e tempos para práticas espirituais em instituições de longa permanência e hospitais. Tais medidas devem ser implementadas com respeito à diversidade de crenças e ao direito do idoso de não participar, preservando a neutralidade profissional e a autonomia do paciente.

A literatura aponta direções para pesquisas futuras: estudos longitudinais que investiguem trajetórias de espiritualidade e bem-estar, pesquisas que desagreguem dimensões da espiritualidade (experiencial vs. ritual vs. cognitiva) e investigações que avaliem mecanismos (apoio social, sentido de vida, regulação emocional) mediadores das associações observadas. Avançar nesses caminhos permitirá maior precisão teórica e instrumental, além de subsidiar práticas de cuidado mais eficazes e culturalmente sensíveis para a população idosa.

4. A ESPIRITUALIDADE COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DO SOFRIMENTO E DA FINITUDE NA VELHICE

O envelhecimento humano é atravessado por experiências de perdas, limitações e mudanças que impactam diretamente a subjetividade do sujeito idoso. A diminuição da autonomia física, o surgimento de doenças crônicas, a morte de familiares e amigos, bem como a aproximação da finitude, frequentemente mobilizam sentimentos de medo, tristeza, insegurança e sofrimento emocional. Nesse contexto, a espiritualidade emerge como importante estratégia de enfrentamento psíquico e existencial. Segundo Frankl (2008), o sofrimento faz parte da condição humana, porém torna-se mais suportável quando o sujeito consegue atribuir sentido às experiências vividas. A busca de significado diante da dor constitui elemento fundamental para a manutenção da esperança e do equilíbrio emocional. Na velhice, essa necessidade torna-se ainda mais evidente, uma vez que o sujeito passa a conviver de maneira mais intensa com questões relacionadas à finitude e às fragilidades do corpo.

A espiritualidade oferece ao idoso possibilidades simbólicas de elaboração do sofrimento, funcionando como recurso de fortalecimento emocional. Por meio da fé, da oração, da meditação e das crenças espirituais, muitos idosos encontram conforto diante das dificuldades impostas pelo envelhecimento. Essas práticas auxiliam na redução da angústia e favorecem sentimentos de acolhimento, proteção e continuidade existencial (Koenig, 2012). Além disso, os discursos espirituais frequentemente revelam tentativas subjetivas de elaborar a morte e a finitude. Segundo Pinto (2009), a espiritualidade permite ao sujeito construir narrativas capazes de sustentar emocionalmente experiências marcadas pela vulnerabilidade e pela dor. Outro aspecto importante refere-se ao luto na velhice. O idoso frequentemente enfrenta perdas significativas ao longo do envelhecimento, como a morte de parceiros, familiares e amigos próximos. Essas experiências podem gerar intenso sofrimento psíquico e sentimentos de solidão. Nesse cenário, a espiritualidade pode auxiliar na elaboração emocional do luto, oferecendo sentidos relacionados à transcendência, continuidade da vida e esperança (Py; Freitas, 2016).

Do ponto de vista psicológico, a espiritualidade também favorece o desenvolvimento da resiliência emocional. A resiliência refere-se à capacidade do indivíduo de enfrentar situações adversas sem perder completamente seu equilíbrio psíquico. Segundo Neri (2007), idosos que possuem recursos emocionais e espirituais fortalecidos tendem a lidar de maneira mais saudável com as limitações e desafios do envelhecimento, apresentando melhor adaptação emocional diante das dificuldades. A espiritualidade também contribui para redução de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em idosos institucionalizados ou que enfrentam situações de adoecimento. Estudos apontam que práticas espirituais favorecem sentimentos de esperança, autoestima e propósito de vida, aspectos fundamentais para manutenção da saúde mental na velhice (Koenig, 2012).

A dimensão espiritual permite ao sujeito ressignificar o próprio envelhecimento. Em vez de perceber a velhice apenas como fase de perdas e limitações, muitos idosos passam a compreendê-la como momento de reflexão, amadurecimento e aproximação consigo mesmos. Essa ressignificação favorece experiências mais saudáveis e menos marcadas pelo sofrimento psíquico. Dessa forma, a espiritualidade apresenta-se como importante mecanismo de enfrentamento da dor, das perdas e da finitude no envelhecimento. Reconhecer essa dimensão torna-se essencial para práticas de cuidado mais sensíveis e humanizadas, especialmente no campo da psicologia, da gerontologia e da saúde coletiva.

A espiritualidade, além de oferecer discursos de consolo, funciona como um conjunto de práticas e rituais que estruturam rotinas e atribuem previsibilidade ao

cotidiano do idoso. Rotinas rituais — como orações diárias, cultos, leituras devocionais ou práticas meditativas — fornecem um enquadramento temporal e simbólico que ajuda a organizar o dia, reduzir a sensação de desamparo e favorecer sensação de controle parcial sobre a vida. Autores como Pargament (1997) destacam esse papel funcional dos rituais e das estratégias de coping religioso como mediadores entre estresse e adaptação psicológica.

Em termos de regulação emocional, a espiritualidade oferece quadros interpretativos que permitem recontar eventos traumáticos ou perdas sob perspectivas que reduzem a carga aversiva. A reframing cognitiva promovida por crenças de propósito ou providência pode atenuar ruminções e facilitar processos de aceitação, alinhando-se com modelos de coping que ressaltam a importância do significado (Park, 2010). Esse reposicionamento narrativo frequentemente se traduz em menores níveis de desesperança e em maior tolerância ao sofrimento.

A espiritualidade também atua por vias relacionais: além do suporte social já mencionado, muitos arranjos espirituais propiciam cuidado prático (visitas, auxílio doméstico, rede de solidariedade) que têm impacto direto na saúde física e mental do idoso. Putnam (2000) e outros sociólogos do fenômeno religioso mostram como capital social gerado por comunidades religiosas repercute em melhores índices de suporte material e emocional, o que pode explicar parte dos efeitos benéficos observados em estudos epidemiológicos.

Contudo, é necessário reconhecer a ambivalência potencial das narrativas espirituais. Em alguns casos, interpretações que atribuem sofrimento à culpa, castigo ou falta de fé podem aumentar sofrimento moral e retardar busca de cuidados médicos ou psicológicos adequados. A literatura sobre espiritual struggle (Pargament et al., 2005) descreve essas situações em que a religiosidade/espiritualidade se tornam fontes de conflito interno, exigindo atenção clínica específica para diferenciar recursos saudáveis de padrões prejudiciais.

Em populações com comprometimento cognitivo, como idosos com demência, a presença de rotinas e elementos simbólicos ligados à espiritualidade pode promover bem-estar apesar das limitações de comunicação verbal. Trabalhos de Kitwood (1997) sobre cuidado centrado na pessoa sugerem que elementos identitários — incluindo referências espirituais — ajudam a manter sentido e dignidade mesmo quando a memória falha. Intervenções sensoriais baseadas em músicas religiosas, leituras familiares e símbolos compartilhados têm sido relatadas como benéficas em contextos geriátricos.

Do ponto de vista ético e clínico, integrar a espiritualidade ao cuidado exige competências específicas: sensibilidade cultural, habilidade em escuta existencial, e capacidade de encaminhar problemas espirituais que ultrapassem o campo da psicoterapia para orientações religiosas comunitárias quando apropriado. Autores como Sulmasy (2006) e Balboni et al. (2014) defendem a formação de profissionais de saúde para abordar necessidades espirituais com respeito à autonomia e diversidade dos pacientes.

Para a pesquisa, é importante investigar mecanismos mediadores (por exemplo, suporte social, senso de significado, regulação emocional) e moderadores (cultura, pluralidade religiosa, nível de instrução, status socioeconômico) que explicam quando e como a espiritualidade protege ou, por vezes, agrava sofrimento. Estudos longitudinais e intervenções controladas são necessários para distinguir correlações de efeitos causais, conforme apontam revisões recentes (Koenig, 2015; VanderWeele et al., 2020).

A integração da dimensão espiritual nas políticas de atenção ao idoso deve ser feita com salvaguardas: promover ambientes que permitam práticas espirituais voluntárias, articular parcerias intersetoriais com organizações religiosas locais e incluir indicadores de necessidades espirituais em avaliações gerontológicas. Assim, reconhece-se a

espiritualidade como recurso potencial de enfrentamento, sem transformá-la em imperativo terapêutico, preservando a pluralidade de caminhos para uma velhice com sentido e dignidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das discussões desenvolvidas ao longo deste artigo, compreende-se que a espiritualidade ocupa papel significativo no processo de envelhecimento, funcionando como importante recurso de fortalecimento emocional, elaboração subjetiva e promoção de saúde mental. Os significados linguísticos presentes nos discursos dos idosos revelam formas singulares de interpretar a vida, o sofrimento, as perdas e a própria finitude, demonstrando que a espiritualidade está profundamente relacionada à construção de sentidos sobre a existência humana (Frankl, 2008).

Foi possível observar que a espiritualidade contribui diretamente para a qualidade de vida na velhice, favorecendo sentimentos de esperança, pertencimento, acolhimento e resiliência diante das fragilidades impostas pelo envelhecimento. Em muitos casos, as práticas espirituais e religiosas oferecem suporte emocional frente às limitações físicas, às experiências de adoecimento e aos desafios emocionais que acompanham essa fase da vida. Além disso, a espiritualidade auxilia na redução de sentimentos de ansiedade, solidão e desesperança, fortalecendo recursos psíquicos importantes para manutenção do equilíbrio emocional (Koenig, 2012).

Os discursos espirituais dos idosos também demonstram a necessidade humana de atribuir sentido às experiências vividas. A linguagem utilizada ao falar sobre fé, esperança e transcendência revela mecanismos subjetivos de enfrentamento do sofrimento e da vulnerabilidade. Nesse sentido, a espiritualidade aparece como espaço simbólico de elaboração emocional, permitindo ao sujeito reorganizar suas experiências e encontrar sustentação psíquica diante das adversidades do envelhecimento (Pinto, 2009).

O envelhecimento aproxima o sujeito de experiências frequentes de perdas sejam elas físicas, sociais ou afetivas, tornando mais presente a reflexão sobre a morte e a continuidade da vida. Nesse contexto, a espiritualidade oferece possibilidades de resignificação da dor e do sofrimento, favorecendo sentimentos de aceitação, serenidade e continuidade existencial. Muitos idosos encontram nas crenças espirituais recursos emocionais capazes de aliviar angústias relacionadas à morte e ao medo do desconhecido (Py; Freitas, 2016).

Observou-se que a espiritualidade vai além das práticas religiosas institucionalizadas, abrangendo dimensões subjetivas relacionadas à busca de significado, transcendência e conexão consigo mesmo, com o outro e com o sagrado. Dessa forma, compreender a espiritualidade apenas sob a perspectiva religiosa seria reduzir sua complexidade e importância no cuidado integral à pessoa idosa.

No campo da psicologia e da saúde, torna-se fundamental reconhecer a espiritualidade como dimensão constitutiva da experiência humana. A escuta qualificada das narrativas espirituais permite compreender aspectos subjetivos muitas vezes negligenciados nos processos de cuidado. Ignorar essa dimensão pode limitar a compreensão do sofrimento psíquico e das formas pelas quais os idosos elaboram emocionalmente suas experiências de envelhecimento, adoecimento e finitude (Minayo, 2000).

A espiritualidade possui importante papel na promoção da saúde mental, do bem-estar emocional e da qualidade de vida na velhice. Seu reconhecimento nos espaços de cuidado contribui para práticas mais humanizadas, integrais e sensíveis às subjetividades da população idosa. Por fim, ressalta-se a importância de novas pesquisas sobre a

temática, visando ampliar reflexões e fortalecer estratégias de cuidado que contemplem não apenas os aspectos físicos do envelhecimento, mas também suas dimensões emocionais, sociais e espirituais (Neri, 2007).

Além dos achados já destacados, é pertinente ressaltar que a integração da espiritualidade às práticas de cuidado exige capacitação profissional específica e sensibilização para a diversidade de crenças. Profissionais de saúde e psicologia devem ser preparados para realizar escuta existencial, identificar necessidades espirituais e encaminhar adequadamente casos em que há conflito espiritual ou *struggle* religioso, evitando tanto a negligência quanto a imposição de visões pessoais ou religiosas. Diretrizes de formação e protocolos de avaliação que incluam dimensões espirituais podem fortalecer a qualidade do atendimento geriátrico.

Outro aspecto central refere-se às implicações para políticas públicas e gestão de serviços voltados ao idoso. A incorporação da dimensão espiritual em programas de atenção primária, em unidades de longa permanência e em programas de cuidados paliativos pode ser operacionalizada mediante espaços físicos adequados, horários para práticas espirituais, parceria com líderes comunitários religiosos e inclusão de indicadores de bem-estar espiritual em avaliações de qualidade. Tais medidas devem respeitar a laicidade do estado e a autonomia dos usuários, garantindo que a espiritualidade seja oferecida como opção e não como obrigatoriedade.

No plano metodológico, este estudo, por ser revisão narrativa, apresenta limitações inerentes ao desenho: ausência de protocolo sistemático de busca, possível viés de seleção de fontes e dificuldade de quantificar efeitos. Para superar essas limitações, futuras investigações poderiam adotar revisão sistemática com metanálise, estudos longitudinais que examinem trajetórias de espiritualidade e bem-estar, e ensaios clínicos que testem intervenções baseadas em componentes espirituais ou de sentido de vida em subgrupos de idosos (por exemplo, institucionalizados, com depressão ou em cuidados paliativos).

A presente discussão também abre caminhos para pesquisas qualitativas rigorosas que analisem, por meio de métodos como análise do discurso, análise temática ou etnografia, como os significados linguísticos da espiritualidade se transformam ao longo do tempo e em diferentes contextos culturais. Investigações que desagreguem dimensões da espiritualidade (experiential, ritual, cognitiva, relacional) e que explorem mecanismos mediadores (suporte social, regulação emocional, senso de propósito) permitirão maior precisão nas conclusões e subsídios mais sólidos para práticas clínicas e políticas públicas.

Conclui-se que a espiritualidade, entendida como dimensão humana de busca de sentido e transcendência, constitui recurso valioso para o enfrentamento das adversidades do envelhecimento. Seu reconhecimento sistemático nos espaços de cuidado — aliado a formação profissional, políticas inclusivas e pesquisas aprofundadas — tende a promover envelhecimento mais saudável, significativo e digno, garantindo que os idosos sejam acolhidos em sua integralidade física, emocional, social e espiritual. A partir dessa perspectiva, espera-se que a literatura e a prática avancem na direção de cuidados verdadeiramente integrais e sensíveis à subjetividade da população idosa.

REFERÊNCIAS

- FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido**. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.
- KITWOOD, T. **Dementia reconsidered: the person comes first**. Buckingham: Open University Press, 1997.
- KOENIG, H. G. **Religion, spirituality, and health: a review and update**. In: PALOUTZIAN, R. F.; PARK, C. L. (Ed.). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2015. p. 88–104.
- KOENIG, Harold G. **Espiritualidade no cuidado com o paciente**. São Paulo: FE Editora, 2012.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7–18, 2000.
- NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea, 2007.
- PARGAMENT, K. I. **The psychology of religion and coping: theory, research, practice**. New York: Guilford Press, 1997.
- PARGAMENT, K. I. et al. **Religious/spiritual struggles and their health implications**. In: PALOUTZIAN, R. F.; PARK, C. L. (Ed.). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2005. p. 480–495.
- PARK, C. L. **Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning-making and its effects on adjustment to stressful life events**. *Psychological Bulletin*, v. 136, n. 2, p. 257–301, 2010.
- PINTO, Ênio Brito. Espiritualidade e religiosidade: articulações. **Revista de Estudos da Religião**, São Paulo, n. 2, p. 68–83, 2009.
- PUTNAM, R. D. **Bowling alone: the collapse and revival of American community**. New York: Simon & Schuster, 2000.
- PY, Ligia; FREITAS, Maria Célia de. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- SULMASY, D. P. **Spirituality, religion, and clinical care**. *Chest*, v. 130, n. 4 Suppl, p. 1S–15S, 2006.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB)**. Geneva: WHO, 2006.