

Fé, Cognição e Imunidade no Envelhecimento: mecanismos biopsicossociais de proteção à saúde do idoso

**Nelia da Fonseca Pinto Ferreira¹; Valtair Afonso Miranda²;
Rosalee Santos Crespo Istoe³**

¹ Doutoranda em Cognição e Linguagem, Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro UENF.
E-mail: neliafonseca.psi@gmail.com | ORCID: 0009-0002-5215-5939

² Doutor em História Comparada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Doutor em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo (UMESP).
E-mail: valtairmiranda@gmail.com | ORCID: 0000-0003-4556-2253

³ Doutora em Saúde da Criança e da Mulher / Fundação Osvaldo Cruz (2007); Profª Associada IV. Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro UENF.
E-mail: rosalee@uenf.br | ORCID: 0000-0001-8959-9280

Resumo

Analizamos, nesta revisão integrativa da literatura, as relações entre fé, cognição e imunidade no envelhecimento, buscando compreender os mecanismos biopsicossociais associados à proteção da saúde da pessoa idosa. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados PubMed e Web of Science, utilizando descritores relacionados à espiritualidade, cognição, memória, estresse, inflamação e envelhecimento. Os resultados demonstraram que a espiritualidade e a religiosidade estiveram associadas à redução do sofrimento emocional, fortalecimento da resiliência, melhora da saúde mental e possíveis efeitos protetivos sobre funções cognitivas em idosos. Também identificamos evidências relacionadas à influência da fé sobre mecanismos associados ao estresse fisiológico e à modulação de processos inflamatórios envolvidos no envelhecimento. Além disso, os estudos destacaram que fatores como apoio social, propósito de vida, esperança e estratégias positivas de enfrentamento representam importantes mecanismos psicossociais relacionados aos benefícios observados. Concluímos que a espiritualidade pode atuar como componente relevante na promoção da saúde integral da pessoa idosa, contribuindo para melhor adaptação emocional, cognitiva e fisiológica durante o envelhecimento. Entretanto, ressaltamos a necessidade de novas pesquisas capazes de aprofundar a compreensão dos mecanismos biológicos e psicossociais envolvidos nessa relação.

Palavras-chave: espiritualidade; envelhecimento; cognição; imunidade; saúde mental.

Abstract

We analyzed, in this integrative literature review, the relationships between faith, cognition, and immunity in aging, seeking to understand the biopsychosocial mechanisms associated with the protection of older adults' health. The research was conducted using the PubMed and Web of Science databases, applying descriptors related to spirituality, cognition, memory, stress, inflammation, and aging. The results demonstrated that spirituality and religiosity were associated with reduced emotional distress, strengthened resilience, improved mental health, and possible protective effects on cognitive functions in older adults. We also identified evidence related to the influence of faith on mechanisms associated with physiological stress and the modulation of inflammatory processes involved in aging. In addition, the studies highlighted that factors such as social support, purpose in life, hope, and positive coping strategies represent important psychosocial mechanisms related to the observed benefits. We concluded that spirituality may act as a relevant component in promoting the integral health of older adults, contributing to better emotional, cognitive, and physiological adaptation during aging. However, we emphasize the need for further research capable of deepening the understanding of the biological and psychosocial mechanisms involved in this relationship.

Keywords: spirituality; aging; cognition; immunity; mental health.

Introdução

O envelhecimento populacional tem provocado mudanças importantes no perfil epidemiológico mundial e ampliado os desafios relacionados à manutenção da saúde física, mental e funcional da pessoa idosa. O aumento da expectativa de vida vem sendo acompanhado por maior ocorrência de doenças crônicas, alterações cognitivas, processos inflamatórios persistentes e condições associadas ao sofrimento emocional, tornando o envelhecimento um fenômeno complexo, multifatorial e influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Nesse contexto, cresce o interesse científico por fatores capazes de atuar como mecanismos protetivos durante a velhice, especialmente aqueles relacionados à capacidade de adaptação emocional, enfrentamento do estresse e preservação da qualidade de vida.

Entre esses fatores, a espiritualidade e a religiosidade têm recebido destaque nas pesquisas em saúde devido à sua possível influência sobre aspectos emocionais, cognitivos e imunológicos. Estudos indicam que idosos com maior envolvimento espiritual ou religioso tendem a apresentar menores níveis de sofrimento psicológico, maior sensação de bem-estar, melhores estratégias de enfrentamento diante das dificuldades e maior suporte social (Peres et al., 2007; Pokorski; Warzecha, 2011). Além disso, evidências recentes sugerem que práticas relacionadas à fé podem contribuir para redução de sintomas depressivos e ansiosos, fortalecimento da resiliência emocional e melhora da percepção subjetiva da saúde durante o envelhecimento (Mendonça Martins et al., 2022; Zaidem et al., 2026).

A relação entre espiritualidade e cognição também vem sendo explorada em diferentes contextos clínicos e populacionais. Pesquisas apontam que o envolvimento religioso pode estar associado à preservação de funções cognitivas, memória e capacidade adaptativa em idosos, principalmente por meio da redução do estresse psicológico, estímulo às interações sociais e fortalecimento de mecanismos emocionais positivos (Hosseini; Meyer; Oremus, 2022; Verno; Cohen; Patrick, 2007). Em paralelo, estudos envolvendo *mindfulness*, resiliência emocional e intervenções psicossociais demonstram potencial benefício sobre sintomas cognitivos leves, saúde mental e funcionalidade em idosos (Mapurunga et al., 2020; Zhang et al., 2026).

Além dos aspectos psicológicos e cognitivos, pesquisas recentes têm investigado possíveis relações entre espiritualidade e mecanismos biológicos associados ao envelhecimento. Marcadores relacionados ao estresse crônico,

inflamação e regulação hormonal, como cortisol, proteína C-reativa e ocitocina, têm sido utilizados para compreender como experiências emocionais e comportamentais ligadas à fé podem influenciar a saúde do idoso (Britt et al., 2024; Imamura et al., 2017). Essas evidências reforçam a hipótese de que fatores espirituais podem exercer influência indireta sobre processos imunológicos e neuroendócrinos, contribuindo para maior equilíbrio fisiológico durante o envelhecimento.

Dentro de uma perspectiva biopsicossocial, a espiritualidade pode ser compreendida como um conjunto de experiências relacionadas ao sentido da vida, esperança, pertencimento, conexão social e estratégias subjetivas de enfrentamento. Dessa forma, sua influência sobre a saúde não se restringe apenas às práticas religiosas formais, mas também à capacidade de promover estabilidade emocional, apoio social e adaptação diante das limitações físicas e emocionais comuns ao envelhecimento. A interação entre fé, cognição e imunidade sugere a existência de mecanismos integrados capazes de modular respostas emocionais, cognitivas e fisiológicas em idosos.

Apesar do crescimento das investigações sobre espiritualidade e saúde, ainda existem lacunas na literatura acerca da integração entre cognição, imunidade e mecanismos psicossociais relacionados à fé durante o envelhecimento. Muitos estudos abordam esses fatores de maneira isolada, dificultando uma compreensão mais ampla sobre como esses mecanismos interagem na proteção da saúde da pessoa idosa. Além disso, a diversidade metodológica e conceitual observada nas pesquisas reforça a necessidade de reunir e discutir criticamente as evidências disponíveis sobre o tema.

Neste estudo, analisamos as relações entre fé, cognição e imunidade no envelhecimento, buscando compreender os mecanismos biopsicossociais associados à proteção da saúde física e mental da pessoa idosa. Também investigamos os efeitos da espiritualidade e da religiosidade sobre a cognição, a saúde mental e os mecanismos relacionados ao estresse e à inflamação, discutindo evidências científicas que apontam a fé como possível fator protetivo no processo de envelhecimento.

Metodologia

Realizamos uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa e caráter descritivo, conduzida com o objetivo de reunir e analisar evidências científicas relacionadas às associações entre fé, cognição e imunidade no envelhecimento, com foco nos mecanismos biopsicossociais envolvidos na proteção da saúde da pessoa idosa. A construção metodológica do estudo foi orientada pelas recomendações do *checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), utilizado como referência para organização das etapas de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos.

A pergunta norteadora da pesquisa foi definida da seguinte forma: Quais evidências científicas demonstram relações entre espiritualidade, cognição e mecanismos imunológicos no envelhecimento, e de que forma esses fatores podem contribuir para a proteção da saúde da pessoa idosa?. Partimos da hipótese de que a espiritualidade e a religiosidade exercem influência positiva sobre a saúde cognitiva, emocional e imunológica de idosos, atuando como fatores protetivos frente aos impactos do estresse, da inflamação e do declínio funcional associados ao envelhecimento.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed e Web of Science, selecionadas devido à ampla cobertura de estudos nas áreas da saúde, psicologia, envelhecimento e ciências biomédicas. As buscas ocorreram utilizando descritores em língua inglesa combinados por operadores booleanos AND e OR.

Na base PubMed, utilizamos a seguinte estratégia de busca:

("spirituality" OR religiosity) AND ("cognitive function" OR cognition OR memory) AND (stress OR inflammation OR cortisol) AND ("older adults" OR elderly)

A busca inicial identificou 105 estudos. Posteriormente, aplicamos os seguintes filtros: texto completo gratuito, idioma inglês, espécie humana e participantes com idade igual ou superior a 65 anos. Após a aplicação dos filtros, permaneceram 19 estudos elegíveis para triagem.

Na base Web of Science, utilizamos a estratégia:

(spirituality OR religiosity) AND (cognition OR memory OR "cognitive function") AND (stress OR inflammation OR cortisol) AND (elderly OR "older adults")

A busca foi realizada considerando todos os campos indexados (“all fields”). Inicialmente foram identificados 19 artigos. Após aplicação dos filtros relacionados à disponibilidade de texto completo gratuito e idioma inglês, permaneceram 17 estudos.

Os registros recuperados nas duas bases foram exportados nos formatos PubMed (.txt) e BibTeX (.bib). Em seguida, realizamos a integração das bases no software R, utilizando a versão mais atual disponível durante a execução da pesquisa. Após o processo de organização e verificação automática, identificamos e removemos um estudo duplicado, resultando em 35 artigos únicos para análise.

Todos os estudos identificados após a remoção das duplicatas foram submetidos à leitura completa. O processo de elegibilidade considerou como critérios de inclusão artigos originais disponíveis integralmente, publicados em inglês, envolvendo participantes idosos e abordando associações entre espiritualidade ou religiosidade com cognição, estresse, inflamação, imunidade ou saúde mental. Foram excluídos estudos que não apresentavam relação direta com a temática proposta, artigos que abordavam espiritualidade sem associação com envelhecimento ou cognição, estudos sem foco em idosos e trabalhos que não discutiam mecanismos biopsicossociais relacionados à saúde.

Após leitura completa, 17 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade estabelecidos. Dessa forma, a amostra final desta revisão foi composta por 18 artigos científicos.

A extração dos dados foi realizada de forma descritiva, considerando informações relacionadas aos autores, ano de publicação, objetivos, população estudada, principais variáveis investigadas, mecanismos biopsicossociais analisados e principais resultados relacionados à espiritualidade, cognição, imunidade e envelhecimento. Posteriormente, os estudos foram organizados em categorias temáticas para discussão e síntese crítica das evidências encontradas (Tabela 1).

Tabela 1. Estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/Ano	Título	Principais Temas
McDougall Jr. (1998)	Gender differences in coping and control with memory aging	Envelhecimento e memória

Autor/Ano	Título	Principais Temas
Yeager et al. (2006)	Religious involvement and health outcomes among older persons in Taiwan	Religiosidade e saúde
Peres et al. (2007)	Spirituality and resilience in trauma victims	Resiliência e estresse
Verno, Cohen e Patrick (2007)	Spirituality and cognition: does spirituality influence what we attend to and remember?	Espiritualidade e memória
Pokorski e Warzecha (2011)	Depression and religiosity in older age	Religiosidade e depressão
Imamura et al. (2017)	An association between belief in life after death and serum oxytocin in older people in rural Japan	Espiritualidade e biomarcadores
Laird et al. (2019)	Neurocognitive correlates of resilience in late-life depression	Cognição e resiliência
Mapurunga et al. (2020)	<i>Mindfulness</i> based health promotion program for older adults	<i>Mindfulness</i> e saúde mental
Hill-Jarrett e Jones (2022)	Gendered racism and subjective cognitive complaints among older Black women	Estresse psicossocial
Glueckauf et al. (2022)	African American Alzheimer's caregiver training and support project 2	Estresse e suporte emocional

Autor/Ano	Título	Principais Temas
Hosseini, Meyer e Oremus (2022)	Is your religious involvement helping your mind?	Religiosidade e cognição
Mendonça Martins et al. (2022)	The association of mental health with positive behaviours, attitudes and virtues in community-dwelling older adults	Bem-estar psicológico
Mendonça Martins et al. (2022)	The role of positive behaviors, attitudes and virtues in the mental health of community-dwelling older adults	Saúde mental e espiritualidade
Britt et al. (2024)	The association between religious beliefs and values with inflammation among middle-age and older adults	Inflamação e religiosidade
Cousin et al. (2024)	A pilot study of a gratitude journaling intervention	Bem-estar espiritual
Zaidem et al. (2026)	Longitudinal predictors of quality of life in community-dwelling older adults	Qualidade de vida
Zhang et al. (2026)	<i>Mindfulness</i> -based stress reduction combined with reminiscence therapy	Cognição e <i>mindfulness</i>
Zhang et al. (2026)	The mediating role of anxiety and depressive symptoms	Cognição e saúde mental

Fé e saúde mental do idoso

O envelhecimento está associado a diversas mudanças físicas, emocionais e sociais que podem impactar diretamente a saúde mental da pessoa idosa. Alterações na funcionalidade, presença de doenças crônicas, perdas familiares, isolamento social e redução da autonomia frequentemente contribuem para maior vulnerabilidade emocional durante a velhice. Nesse contexto, sintomas como ansiedade, tristeza persistente, insegurança e depressão tornam-se relativamente comuns entre idosos, especialmente naqueles submetidos a situações de maior fragilidade social e emocional.

Dentro dessa perspectiva, a espiritualidade e a religiosidade vêm sendo investigadas como importantes fatores de proteção à saúde mental no envelhecimento. Os estudos analisados nesta revisão demonstraram que idosos com maior envolvimento religioso tendem a apresentar menores níveis de sofrimento psicológico, maior estabilidade emocional e melhores estratégias de enfrentamento diante de situações adversas. Além disso, a fé frequentemente aparece associada ao fortalecimento do senso de esperança, propósito de vida e pertencimento social, fatores importantes para manutenção do bem-estar emocional durante a velhice.

Pokorski e Warzecha (2011) observaram que a religiosidade esteve relacionada à redução de sintomas depressivos em idosos, sugerindo que o envolvimento espiritual pode atuar como mecanismo protetivo frente ao sofrimento emocional associado ao envelhecimento. Resultados semelhantes foram encontrados por Mendonça Martins et al. (2022), que identificaram associação entre atitudes positivas, espiritualidade e melhores indicadores de saúde mental em idosos residentes na comunidade. Segundo os autores, fatores como gratidão, esperança, altruísmo e suporte emocional estiveram relacionados a menores níveis de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico.

Os estudos também apontaram que práticas espirituais podem contribuir para maior resiliência emocional. Peres et al. (2007) destacaram que a espiritualidade auxilia no enfrentamento de eventos traumáticos e situações estressantes, favorecendo adaptação emocional mais positiva diante das dificuldades. Essa relação torna-se especialmente relevante no envelhecimento, período frequentemente marcado por perdas afetivas, limitações físicas e mudanças significativas na rotina social do indivíduo.

Outro aspecto observado refere-se à influência do suporte religioso e comunitário sobre a saúde mental do idoso. A participação em grupos religiosos, encontros espirituais e atividades coletivas relacionadas à fé favorece a ampliação das interações sociais, reduzindo sentimentos de solidão e isolamento social. Hosseini, Meyer e Oremus (2022) relataram que o envolvimento religioso também pode estimular sentimentos de acolhimento, pertencimento e apoio emocional, fatores associados à preservação do bem-estar psicológico em idosos.

Além dos aspectos emocionais, algumas pesquisas sugerem que a espiritualidade pode influenciar indiretamente comportamentos relacionados ao autocuidado e à saúde. Idosos com maior envolvimento religioso frequentemente apresentam maior adesão a hábitos saudáveis, redes de apoio mais estruturadas e melhor enfrentamento do estresse cotidiano, fatores que contribuem para redução da sobrecarga emocional ao longo do envelhecimento.

De modo geral, os estudos analisados indicam que a fé, a espiritualidade e a religiosidade podem exercer papel importante na proteção da saúde mental da pessoa idosa, atuando na redução do sofrimento emocional, fortalecimento da resiliência e promoção do bem-estar psicológico. Essas evidências reforçam a necessidade de considerar dimensões espirituais e psicossociais no cuidado integral à saúde da população idosa.

Cognição e espiritualidade

O processo de envelhecimento está frequentemente associado a alterações cognitivas progressivas que podem comprometer memória, atenção, velocidade de processamento e funções executivas. Embora parte dessas mudanças seja considerada natural ao avanço da idade, fatores emocionais, sociais e comportamentais exercem influência importante sobre a manutenção da saúde cognitiva na velhice. Nos últimos anos, a espiritualidade e a religiosidade passaram a ser investigadas como possíveis fatores associados à preservação cognitiva, especialmente devido à sua relação com redução do estresse psicológico, fortalecimento emocional e estímulo às interações sociais.

Os estudos incluídos nesta revisão demonstraram que idosos com maior envolvimento espiritual frequentemente apresentam melhores indicadores relacionados ao funcionamento cognitivo e à percepção subjetiva da memória. Verno, Cohen e Patrick (2007) observaram que a espiritualidade pode influenciar padrões

cognitivos relacionados à atenção, interpretação emocional e memória, sugerindo que experiências espirituais positivas contribuem para formas mais adaptativas de processamento cognitivo. Segundo os autores, indivíduos espiritualmente envolvidos tendem a direcionar maior atenção para estímulos emocionalmente positivos, favorecendo respostas cognitivas menos associadas ao sofrimento psicológico.

Além disso, a religiosidade pode atuar como importante fator de proteção indireta contra o declínio cognitivo por meio da redução do estresse crônico. O excesso de estresse psicológico está associado ao aumento da liberação de cortisol e à maior vulnerabilidade de estruturas cerebrais relacionadas à memória e aprendizagem, como o hipocampo. Nesse sentido, práticas espirituais relacionadas à oração, meditação, *mindfulness* e participação religiosa podem contribuir para maior equilíbrio emocional e menor sobrecarga neurofisiológica, reduzindo possíveis impactos negativos sobre a cognição durante o envelhecimento.

Hosseini, Meyer e Oremus (2022) destacaram que o envolvimento religioso pode favorecer a manutenção da função cognitiva por diferentes mecanismos psicossociais. Entre eles, os autores ressaltaram o fortalecimento do suporte social, o estímulo às atividades mentais e o desenvolvimento de estratégias mais positivas de enfrentamento emocional. A participação em atividades religiosas também estimula memória, linguagem, atenção e interação interpessoal, fatores que podem contribuir para manutenção da atividade cognitiva em idosos.

Os estudos analisados também demonstraram associação entre espiritualidade, resiliência emocional e cognição. Laird et al. (2019) observaram que idosos com maiores níveis de resiliência apresentaram melhores indicadores neurocognitivos, especialmente em situações relacionadas à depressão tardia. Os autores sugerem que fatores emocionais positivos associados à espiritualidade podem reduzir impactos psicológicos negativos sobre funções cognitivas, favorecendo maior adaptação diante das limitações impostas pelo envelhecimento.

Outro aspecto importante refere-se às intervenções baseadas em *mindfulness* e práticas contemplativas. Zhang et al. (2026) identificaram melhora em aspectos cognitivos e emocionais em idosos submetidos a intervenções envolvendo *mindfulness* associado à terapia de reminiscência. Da mesma forma, Mapurunga et al. (2020) relataram benefícios relacionados à promoção da saúde mental, redução do estresse e melhora da qualidade de vida em idosos participantes de programas baseados em *mindfulness*. Embora nem todas essas práticas estejam diretamente

ligadas à religiosidade formal, elas compartilham componentes relacionados à espiritualidade, atenção plena, regulação emocional e fortalecimento psicológico.

Também foi possível observar que fatores emocionais negativos podem atuar como mediadores entre envelhecimento e comprometimento cognitivo. Zhang et al. (2026) demonstraram que sintomas de ansiedade e depressão estiveram associados ao agravamento do comprometimento cognitivo em idosos com limitações físicas. Nesse contexto, a espiritualidade pode exercer papel relevante ao reduzir sofrimento emocional e favorecer estratégias adaptativas de enfrentamento, contribuindo indiretamente para proteção da função cognitiva.

Os estudos analisados sobre cognição e espiritualidade sugerem que espiritualidade e religiosidade podem contribuir para manutenção da saúde cognitiva durante o envelhecimento, tanto por mecanismos emocionais quanto sociais e comportamentais. A redução do estresse, o fortalecimento da resiliência, o estímulo às interações sociais e a promoção de maior estabilidade emocional aparecem como fatores importantes nessa relação. Essas evidências reforçam a necessidade de compreender a cognição no envelhecimento de forma integrada, considerando não apenas fatores biológicos, mas também dimensões emocionais, sociais e espirituais da experiência humana.

Espiritualidade e imunidade

As alterações imunológicas fazem parte do processo natural do envelhecimento e estão associadas ao aumento da vulnerabilidade fisiológica da pessoa idosa. Com o avanço da idade, ocorre redução gradual da eficiência das respostas imunológicas, acompanhada pelo aumento de processos inflamatórios persistentes e maior susceptibilidade a doenças crônicas, infecciosas e degenerativas. Além disso, fatores emocionais como ansiedade, medo, estresse e sofrimento psicológico podem intensificar desequilíbrios neuroendócrinos e imunológicos, agravando ainda mais os impactos fisiológicos do envelhecimento.

Nesse contexto, a espiritualidade tem sido investigada como um possível fator associado à modulação do estresse e à manutenção do equilíbrio fisiológico em idosos. Diferentes estudos sugerem que experiências relacionadas à fé, religiosidade e práticas contemplativas podem contribuir para redução da ativação fisiológica prolongada desencadeada pelo estresse crônico. Essa relação ocorre porque estados

emocionais negativos persistentes favorecem alterações hormonais e inflamatórias que impactam diretamente o funcionamento do sistema imunológico.

Britt et al. (2024) observaram associação entre crenças religiosas, valores espirituais e menores níveis de inflamação em adultos mais velhos. O estudo identificou relação entre maior envolvimento religioso e redução de biomarcadores inflamatórios, especialmente proteína C-reativa, indicando possível influência da espiritualidade sobre processos fisiológicos relacionados ao envelhecimento. Segundo os autores, indivíduos espiritualmente envolvidos tendem a apresentar melhor regulação emocional e menor exposição contínua ao estresse psicológico, fatores diretamente relacionados ao controle inflamatório.

Além dos marcadores inflamatórios, pesquisas também têm investigado a influência da espiritualidade sobre hormônios e mediadores biológicos relacionados ao comportamento emocional. Imamura et al. (2017) identificaram associação entre crenças espirituais e níveis séricos de ocitocina em idosos japoneses residentes em áreas rurais. A ocitocina é um hormônio relacionado à vinculação social, bem-estar emocional e regulação do estresse, sendo considerada importante na interação entre emoções e respostas fisiológicas. Os autores sugerem que experiências espirituais podem favorecer maior estabilidade emocional e respostas biológicas mais equilibradas durante o envelhecimento.

Os efeitos do estresse sobre o sistema imunológico também aparecem como elemento central nos estudos analisados. A exposição prolongada ao estresse favorece aumento persistente da secreção de cortisol, hormônio associado à imunossupressão, inflamação e maior risco de comprometimento cognitivo e emocional. Nesse cenário, práticas espirituais como oração, meditação e *mindfulness* podem atuar reduzindo a hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, mecanismo neuroendócrino diretamente relacionado às respostas fisiológicas do estresse.

Mapurunga et al. (2020) relataram que programas baseados em *mindfulness* promoveram melhora do bem-estar emocional, redução do sofrimento psicológico e maior qualidade de vida em idosos. Embora o estudo não tenha avaliado diretamente marcadores imunológicos, os autores destacaram que a diminuição do estresse emocional pode contribuir para respostas fisiológicas mais equilibradas. Resultados semelhantes foram observados por Zhang et al. (2026), que identificaram melhora

funcional e emocional em idosos submetidos a intervenções envolvendo *mindfulness* associado à terapia de reminiscência.

Outro aspecto importante refere-se ao papel do suporte social proporcionado pelas práticas religiosas e espirituais. A participação em comunidades religiosas favorece vínculos interpessoais, acolhimento emocional e sensação de pertencimento, fatores capazes de reduzir sentimentos de solidão e sofrimento emocional frequentemente presentes no envelhecimento. Yeager et al. (2006) destacaram que idosos religiosamente envolvidos apresentaram melhores indicadores gerais de saúde e maior estabilidade emocional, sugerindo que o suporte psicossocial associado à religiosidade também pode influenciar indiretamente o funcionamento imunológico.

As evidências analisadas demonstram que a relação entre espiritualidade e imunidade não ocorre de maneira isolada, mas através de múltiplos mecanismos emocionais, comportamentais e fisiológicos interligados. A redução do estresse psicológico, o fortalecimento do suporte social, a melhora do equilíbrio emocional e a adoção de hábitos mais saudáveis aparecem como elementos centrais nessa interação. Dessa forma, a espiritualidade pode ser compreendida como um componente potencialmente relevante na promoção da saúde integral da pessoa idosa, especialmente dentro de uma perspectiva biopsicossocial do envelhecimento.

Mecanismos Biopsicossociais

A compreensão da relação entre fé, cognição e imunidade durante o envelhecimento exige uma abordagem que considere a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. O modelo biopsicossocial propõe que o processo saúde-doença não depende exclusivamente de alterações fisiológicas, mas também das experiências emocionais, comportamentais, culturais e relacionais vivenciadas pelo indivíduo ao longo da vida. No envelhecimento, essa perspectiva torna-se ainda mais relevante, pois o impacto das perdas funcionais, do isolamento social e do sofrimento emocional frequentemente influencia tanto a saúde mental quanto os mecanismos fisiológicos associados ao organismo idoso (Yeager et al., 2006; Britt et al., 2024).

Os estudos analisados nesta revisão demonstram que a espiritualidade pode atuar como elemento mediador entre diferentes dimensões da saúde. Em nível psicológico, a fé aparece associada à redução de sintomas depressivos, ansiedade e

sofrimento emocional. Em nível social, o envolvimento religioso favorece vínculos interpessoais, suporte comunitário e sensação de pertencimento. Já em nível biológico, diferentes pesquisas apontam possíveis relações entre espiritualidade, redução do estresse fisiológico e modulação de marcadores inflamatórios relacionados ao envelhecimento (Pokorski; Warzecha, 2011; Britt et al., 2024). Dessa forma, os efeitos da espiritualidade parecem ocorrer de maneira integrada, envolvendo múltiplos mecanismos simultaneamente.

Um dos principais mecanismos identificados nos estudos refere-se à regulação do estresse. A exposição prolongada ao sofrimento emocional ativa continuamente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, aumentando a produção de cortisol e favorecendo alterações inflamatórias e imunológicas. O excesso de cortisol está associado ao comprometimento cognitivo, maior vulnerabilidade emocional e agravamento de doenças crônicas. Nesse contexto, práticas espirituais relacionadas à oração, meditação, contemplação e mindfulness podem contribuir para maior estabilidade emocional e redução da hiperativação fisiológica associada ao estresse crônico (Mapurunga et al., 2020; Zhang et al., 2026).

Além da regulação neuroendócrina, fatores emocionais positivos associados à espiritualidade também parecem influenciar diretamente o funcionamento cognitivo e comportamental. Sentimentos relacionados à esperança, propósito de vida, gratidão e resiliência favorecem estratégias mais adaptativas de enfrentamento diante das dificuldades impostas pelo envelhecimento. Mendonça Martins et al. (2022) observaram que atitudes positivas e virtudes associadas à espiritualidade estiveram relacionadas a melhores indicadores de saúde mental em idosos, sugerindo que fatores emocionais positivos podem reduzir impactos psicológicos negativos sobre a cognição e a funcionalidade. Resultados semelhantes foram descritos por Peres et al. (2007), que identificaram associação entre espiritualidade e maior capacidade de enfrentamento emocional em situações traumáticas e estressantes.

Outro mecanismo importante refere-se à influência do suporte social proporcionado pelo envolvimento religioso. A participação em comunidades espirituais favorece interação interpessoal, apoio emocional e fortalecimento de redes de convivência, reduzindo sentimentos de solidão e isolamento social. Esses fatores possuem impacto significativo sobre a saúde mental e física da pessoa idosa, uma vez que o isolamento social está associado ao aumento do risco de depressão, comprometimento cognitivo e pior qualidade de vida (Hosseini; Meyer; Oremus, 2022).

Assim, o suporte psicossocial relacionado à religiosidade pode contribuir para maior estabilidade emocional e melhor adaptação ao envelhecimento.

Os mecanismos comportamentais também merecem destaque dentro dessa relação biopsicossocial. Idosos espiritualmente envolvidos frequentemente apresentam maior adesão ao autocuidado, melhor organização da rotina, menor envolvimento com comportamentos de risco e maior participação em atividades sociais e comunitárias. Esses fatores contribuem indiretamente para preservação da saúde física e mental, reduzindo impactos negativos associados ao envelhecimento. Yeager et al. (2006) destacaram que idosos religiosamente envolvidos apresentaram melhores indicadores gerais de saúde, enquanto Zaidem et al. (2026) relataram associação entre fatores emocionais positivos, espiritualidade e melhor qualidade de vida em idosos residentes na comunidade.

As evidências encontradas indicam ainda que os efeitos da espiritualidade não dependem exclusivamente de práticas religiosas formais. Muitos benefícios observados nos estudos também estiveram relacionados a experiências subjetivas de conexão emocional, esperança, sentido da vida e fortalecimento psicológico. Verno, Cohen e Patrick (2007) sugeriram que experiências espirituais positivas podem influenciar padrões cognitivos relacionados à atenção e memória, favorecendo formas mais adaptativas de processamento emocional e cognitivo ao longo do envelhecimento.

A integração entre fatores emocionais, cognitivos, sociais e fisiológicos reforça a complexidade dos mecanismos envolvidos na relação entre fé e saúde no envelhecimento. A espiritualidade parece influenciar simultaneamente diferentes dimensões da experiência humana, contribuindo para redução do sofrimento emocional, fortalecimento da resiliência, melhora da adaptação psicossocial e possível equilíbrio de respostas fisiológicas associadas ao estresse. Esses achados destacam a importância de compreender a saúde da pessoa idosa de maneira ampliada e integrada, valorizando não apenas aspectos biológicos, mas também fatores subjetivos e psicossociais relacionados ao envelhecimento (Britt et al., 2024; Mendonça Martins et al., 2022).

Considerações Finais

Os resultados desta revisão demonstraram que a espiritualidade e a religiosidade apresentam relação relevante com diferentes aspectos da saúde da pessoa idosa, especialmente no contexto emocional, cognitivo e fisiológico. As evidências analisadas indicaram que idosos espiritualmente envolvidos tendem a apresentar melhor adaptação emocional diante das dificuldades associadas ao envelhecimento, além de maiores níveis de bem-estar psicológico, esperança e resiliência. A fé apareceu, em diversos estudos, como importante recurso subjetivo de enfrentamento frente ao sofrimento emocional, às perdas afetivas e às limitações funcionais comuns nessa fase da vida.

No campo da cognição, os estudos sugeriram que fatores espirituais podem contribuir indiretamente para preservação da memória, atenção e estabilidade emocional, principalmente por meio da redução do estresse psicológico e fortalecimento de estratégias cognitivas mais adaptativas. A espiritualidade também esteve associada à ampliação das interações sociais, participação comunitária e estímulo emocional positivo, fatores que podem favorecer melhor funcionamento cognitivo durante o envelhecimento.

Em relação aos aspectos imunológicos, as pesquisas analisadas apontaram possíveis associações entre espiritualidade, redução do estresse fisiológico e menor atividade inflamatória relacionada ao envelhecimento. Os mecanismos descritos envolveram principalmente melhor regulação emocional, diminuição da sobrecarga psicológica crônica e maior equilíbrio neuroendócrino. Embora ainda existam limitações quanto à compreensão completa desses processos biológicos, os resultados indicam que fatores emocionais e psicossociais exercem influência importante sobre a saúde física do idoso.

Outro ponto importante identificado nesta revisão foi o caráter multifatorial dos benefícios associados à espiritualidade. Os efeitos observados não estiveram relacionados apenas às práticas religiosas formais, mas também a aspectos subjetivos como propósito de vida, sensação de pertencimento, esperança, acolhimento emocional e fortalecimento das relações sociais. Esses fatores demonstraram papel importante na maneira como os idosos enfrentam situações adversas, lidam com o sofrimento emocional e mantêm maior equilíbrio psicológico ao longo do envelhecimento.

Apesar das evidências encontradas, a literatura ainda apresenta limitações metodológicas importantes, principalmente relacionadas à heterogeneidade dos estudos, diferentes definições de espiritualidade e ausência de padronização dos instrumentos utilizados. Além disso, observamos quantidade reduzida de pesquisas integrando simultaneamente cognição, imunidade e espiritualidade em populações idosas, especialmente utilizando biomarcadores fisiológicos e análises longitudinais.

Diante disso, consideramos que a espiritualidade representa um componente relevante na compreensão ampliada da saúde no envelhecimento. A integração entre fatores emocionais, sociais, cognitivos e fisiológicos observada nos estudos reforça a necessidade de abordagens mais humanizadas e integrativas no cuidado à pessoa idosa. Também destacamos a importância do desenvolvimento de novas pesquisas interdisciplinares que aprofundem a compreensão dos mecanismos biopsicossociais relacionados à fé e sua influência sobre a saúde física e mental durante a velhice.

Referências

BRITT, Katherine Carroll; BOATENG, Augustine C. O.; SEBU, Joshua; OH, Hayoung; LEKWAUWA, Ruby; MASSIMO, Lauren; DOOLITTLE, Benjamin B. The association between religious beliefs and values with inflammation among middle-age and older adults. **Aging & Mental Health**, v. 28, n. 10, p. 1343-1350, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2335390>. Acesso em: 27 abr. 2026.

COUSIN, Lakeshia; BRAITHWAITE, Dejana; ANTON, Stephen; ZHANG, Zhongyue; LEE, Ji-Hyun; LEEWENBURGH, Christiaan; LYON, Debra. A pilot study of a gratitude journaling intervention to enhance spiritual well-being and exercise self-efficacy in Black breast cancer survivors. **BMC Psychiatry**, v. 24, n. 1, p. 931, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/S12888-024-06362-2>. Acesso em: 05 maio 2026.

GLUECKAUF, Robert L.; KAZMER, Michelle M.; NOWAKOWSKI, Alexandra; WANG, Yuxia; THELUSMA, Naomi; WILLIAMS, Dominique; MCGILL-SCARLETT, Cordy; LAMPE, Nik M.; NORTON-BROWN, T.; DAVIS, W.; SHARMA, D.; WILLIS, F. African American Alzheimer's caregiver training and support project 2 (ACTS2) pilot study: outcomes analysis. **Rehabilitation Psychology**, v. 67, n. 4, p. 437-448, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/rep0000470>. Acesso em: 23 maio 2026.

HILL-JARRETT, Tanisha G.; JONES, Martinique K. Gendered racism and subjective cognitive complaints among older Black women: the role of depression and coping. **Clinical Neuropsychologist**, v. 36, n. 2, p. 479-502, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13854046.2021.1923804>. Acesso em: 07 abr. 2026.

HOSSEINI, Shera; MEYER, Samantha B.; OREMUS, Mark. Is your religious involvement helping your mind? The link between religious involvement and cognitive function from the perspectives of Christian pastors and parishioners. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, v. 34, n. 3, p. 208-225, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15528030.2021.1938342>. Acesso em: 19 maio 2026.

IMAMURA, Yoshiomi; MIZOGUCHI, Yoshito; NABETA, Hiromi; HARAGUCHI, Yoshinori; MATSUSHIMA, Jun; KOJIMA, Naoki; KAWASHIMA, Toshiro; YAMADA, Shigeto; MONJI, Akira. An association between belief in life after death and serum oxytocin in older people in rural Japan. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 32, n. 1, p. 102-109, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/gps.4453>. Acesso em: 03 abr. 2026.

LAIRD, Elsey T.; LAVRETSKY, Helen; WU, Pauline; KRAUSE, Beatrix; SIDDARTH, Prabha. Neurocognitive correlates of resilience in late-life depression. **American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 27, n. 1, p. 12-17, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.08.009>. Acesso em: 04 maio 2026.

MAPURUNGA, Marcelo Vasconcelos; ANDREONI, Solange; DE OLIVEIRA, Daniela Rodrigues; SARUBBI JR., Vicente; BONILHA, Ana Claudia; D'ALMEIDA, Vânia; TOMITA, Luciana; RAMOS, Luiz; DEMARZO, Marcelo. Protocol for a nested

randomized controlled trial to evaluate the feasibility and preliminary efficacy of the mindfulness based health promotion program for older adults. **Frontiers in Medicine**, v. 7, p. 563099, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fmed.2020.563099>. Acesso em: 09 maio 2026.

MCDUGALL JR., Graham J. Gender differences in coping and control with memory aging. **Journal of Women & Aging**, v. 10, n. 1, p. 21-40, 1998.

MENDONCA MARTINS, Eduardo Luiz; SALAMENE, Lais Cunha; GRANERO, Alessandra Lamas Lucchetti; LUCCHETTI, Giancarlo. The role of positive behaviors, attitudes and virtues in the mental health of community-dwelling older adults: a 1-year follow-up study. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 154, p. 110721, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110721>. Acesso em: 30 maio 2026.

MENDONCA MARTINS, Eduardo Luiz; SALAMENE, Lais Cunha; GRANERO, Alessandra Lamas Lucchetti; LUCCHETTI, Giancarlo. The association of mental health with positive behaviours, attitudes and virtues in community-dwelling older adults: results of a population-based study. **International Journal of Social Psychiatry**, v. 68, n. 2, p. 392-402, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0020764021999690>. Acesso em: 11 maio 2026.

PERES, Julio F. P.; MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; NASELLO, Antonia; GLADYS, G.; KOENIG, Harold G. Spirituality and resilience in trauma victims. **Journal of Religion & Health**, v. 46, n. 3, p. 343-350, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9103-0>. Acesso em: 18 abr. 2026.

POKORSKI, Mięczyślaw; WARZECHA, Anna. Depression and religiosity in older age. **European Journal of Medical Research**, v. 16, n. 9, p. 401-406, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/2047-783X-16-9-401>. Acesso em: 21 mar. 2026.

VERNO, Karri Bonner; COHEN, Stanley H.; PATRICK, Julie Hicks. Spirituality and cognition: does spirituality influence what we attend to and remember?. **Journal of Adult Development**, v. 14, n. 1-2, p. 1-5, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9020-9>. Acesso em: 14 mar. 2026.

YEAGER, Dorian M.; GLEI, Dana A.; AU, Melanie; LIN, Hui-Sheng; SLOAN, Richard P.; WEINSTEIN, Maxine. Religious involvement and health outcomes among older persons in Taiwan. **Social Science & Medicine**, v. 63, n. 8, p. 2228-2241, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.05.007>. Acesso em: 16 mar. 2026.

ZAIDEM, Maria Clara de Castro Furtado; LUCCHETTI, Giancarlo; SOUZA, Juliana Maria Nascimento; AVILA, Maria Priscila Wermelinger; CORREA, Jimilly Caputo; PASSOS, Maria de Oliveira; EZEQUIEL, Oscarina; LUCCHETTI, Alessandra Lamas Granero. Longitudinal predictors of quality of life in community-dwelling older adults.

Activities, Adaptation & Aging, v. 50, n. 2, p. 247-265, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01924788.2025.2506945>. Acesso em: 25 abr. 2026.

ZHANG, Fenglan; WANG, Yanyan; LV, Danmei; CAI, Lian; ZHOU, Fang. Mindfulness-based stress reduction combined with reminiscence therapy: a non-pharmacological approach for older adults with mild cognitive impairment. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 18, p. 1-12, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2026.1772932>. Acesso em: 02 abr. 2026.

ZHANG, Yi; GUO, Jinhua; LIN, Lixia; PENG, Min; HUANG, Jiaxi; YANG, Yi; SHEN, Tiemei. The mediating role of anxiety and depressive symptoms on the relationship between physical limitations and cognitive impairment among older adults. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1662166, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1662166>. Acesso em: 12 abr. 2026.