

O IMPACTO DA ESPIRITUALIDADE NO COTIDIANO DE IDOSOS


THE IMPACT OF SPIRITUALITY ON THE DAILY LIVES OF THE ELDERLY


Recebido: 10/08/2019 | Aceito: 10/10/2019 | Publicado: 10/11/2019

Juciane de Sales Silva¹

Universidade Paulista UNIP, Brasil

Mayara Cândida Pereira²


 <https://orcid.org/0000-0002-0242-6262>


 <http://lattes.cnpq.br/9411361325476945>

Universidade Paulista, UNIP, Brasil

E-mail: mayara.pereira@docente.unip.br

Jéssica Leite Rodrigues³

 <https://orcid.org/0000-0002-6253-5831>

 <http://lattes.cnpq.br/1335687139418625>

Universidade Paulista UNIP, Brasil

E-mail: jhesslr94@gmail.com

Resumo

Objetivo: Verificar o impacto das práticas espirituais no cotidiano de pessoas idosas, atentando para o bem estar e qualidade de vida em todas as áreas. **Método:** Trata-se de uma revisão da literatura realizada a partir de estudos que atenderam como critérios: Artigos originais como fonte primária de dados, priorizando os que tinham idosos como participantes do público estudado, e que contribuíssem com o estudo na apresentação do tema proposto. Foi efetuado um levantamento de informações consideráveis em plataformas de pesquisas eletrônicas: SCIELO, LILACS. **Resultados:** Foram selecionados 14 artigos e 2 dissertações de mestrado que correspondiam aos critérios de inclusão. **Conclusão:** Observou-se de um modo geral, o impacto positivo da vivência espiritual nos idosos, pois esta quando exercida no dia a dia, traz sentimentos benevolentes e capacidade de enfrentamento das situações adversas.

Palavras-chaves: Qualidade de Vida. Espiritualidade. Envelhecimento.

¹ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Paulista UNIP-SP

² Enfermeira, doutoranda em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília-DF, Mestre em Gerontologia e Especialista em Saúde Pública. Atualmente é Coordenadora do Curso de Enfermagem da FALOG e docente adjunta da Universidade Paulista - UNIP campus Brasília - DF; Consultora Ad Hoc da Revista de Divulgação Científica Sena Aires; avaliadora de cursos pelo INEP/MEC e colaboradora dos processos éticos de enfermagem do COREN-DF. Tem experiência na área de enfermagem, com ênfase em saúde pública, gerontologia e ética profissional. Além disso, tem experiência em gestão acadêmica de ensino superior

³ Graduação em Enfermagem pela Universidade Paulista (2016). Preceptora de campo de estágio na Clínica de enfermagem da UNIP e no cenário da Atenção Básica de Saúde nos anos de 2017 a 2020. Especialista em Centro Cirúrgico pela Escola Superior de Ciências da Saúde /ESCS. Tem experiência na área de Enfermagem em Atenção Básica de Saúde, Centro Cirúrgico e CME

Abstract

Objective: This research aims to verify the influence of spiritual practices in the context of people in the aging period, paying attention to well-being and quality of life in all areas. **Methods:** This is a literature review based on studies that met the following criteria: Original articles as a source of primary data, prioritizing those who had elderly as participants of the studied public, and who contributed to the study in the presentation of the theme. **Results:** We selected 14 articles and 2 master's dissertations that met the inclusion criteria. **Conclusion:** In general, there was a positive impact of spiritual practice on the lives of the elderly. For when exercised in daily life, it brings benevolent feelings and ability to cope with adverse situations.

Keywords: Quality of life. Spirituality. Aging.

Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) define-se idoso como indivíduo com 60 anos de idade ou mais, limite considerado para os países em desenvolvimento, como o Brasil, já nos países desenvolvidos é a partir de 65 anos. Definir envelhecimento é muito complexo, pois há mudanças biológicas, psicológicas e emocionais significativas, como deficiências funcionais, perda de memória, baixa autoestima, sensação de abandono e assim por diante, que nesse processo ocorrem durante toda a vida. "Envelhecer é fisiologicamente natural fazendo parte do ciclo existencial dos seres vivos, sem dúvida, a fase máxima do desenvolvimento humano"¹.

Além disso, quando se trata de velhice, esta por sua vez, liga-se diretamente a espiritualidade, pois a busca por contato espiritual é compreendida como algo espontâneo que progride ao longo do tempo, principalmente na maior idade. Devido ao fato do envelhecimento apresentar necessidade de resoluções internas e pensamentos voltados para esperança, amor, alegria, compaixão, coletividade dentre outros². À vista disso, a espiritualidade permite uma nova forma de ver o universo, comparando-se a uma lente que amplia o caminho para reflexões sobre questões essenciais, portanto, não se limita a crenças ou práticas religiosas, estando focada ao significado da vida levando o ser humano a uma auto-reflexão³.

Diferente da espiritualidade a religião está relacionada com doutrinas, inclinando-se para regras e o estabelecimento de fé. No entanto, a religiosidade pode contribuir ou não à saúde dos praticantes, pois sentimentos de culpa, punições, repressões sexuais, como vários outros, podem ser gerados por meio desta. Porém, há uma visão oposta que visualiza o compromisso religioso como uma maneira de redução do sofrimento ao fornecer respostas que auxiliam em problemas emocionais, criando um sistema óptico moral, evitando práticas prejudiciais⁴. Dessa forma, a religião se torna evidente como um tema a ser abordado e relevado na vida das pessoas⁵.

Ao utilizar-se uma escala de bem estar espiritual, foi possível mensurar dimensões da religião no dia a dia dos participantes de um estudo⁶, o que permitiu uma avaliação positiva associada as práticas religiosas que de maneira provável direcionam esses adeptos ao bem estar espiritual e religioso⁶.

Nesse sentido, o envelhecimento faz parte da evolução humana, contudo, são perceptíveis os paradigmas quanto ao avanço da idade, podendo existir anulação da estética, beleza, autonomia, e ficam mais nítidos os preconceitos e estereótipos⁷. Assim, a espiritualidade acrescenta favoravelmente a esta fase da vida, devido ao bem estar ocasionado a si mesmo, ao próximo e o ambiente⁸.

Essa pesquisa tem como objetivo geral verificar o impacto das práticas espirituais no cotidiano de pessoas idosas, atentando para o bem estar e qualidade de vida em todas as áreas. O desenvolvimento desta pesquisa está pautado em apresentar a importância do envelhecimento saudável, atrelado ao pilar espiritual, que por sua vez, intervém favoravelmente no estilo de vida proporcionando plenitude e realização neste estágio da vida. Sendo importante o olhar holístico da enfermagem para esse tema, pois o indivíduo será respeitado, considerado em sua totalidade.

Métodos

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e descritiva. Sendo composta por pergunta norteadora, definição de critérios de inclusão e exclusão dos artigos que se adequassem a temática proposta, busca de dados, análise, interpretação e discussão dos resultados obtidos.

Para nortear a condução da revisão foi delineada a seguinte pergunta: “Qual a influência da espiritualidade no processo do envelhecimento?”

Foi realizado um levantamento bibliográfico, entre os meses de agosto à outubro de 2019, por meio da consulta à base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scielo e LILACS. Utilizou-se os descritores correspondentes ao objetivo do estudo “Qualidade de vida, espiritualidade e envelhecimento” para complementar a busca optou-se pela utilização das palavras-chaves “Idosos e Espiritualidade”. Foram encontrados ao todo cerca de 105 artigos, todavia após a seleção por critérios de inclusão restaram 14.

Foram utilizados ao longo do estudo artigos originais como fonte primária de dados e uma dissertação de mestrado priorizando os que tinham idosos como participantes do público estudado, e que contribuíssem com o estudo na apresentação do tema proposto. Como critérios de inclusão foram estabelecidos: Ser artigo com texto completo disponível e em português, ponderando datas de publicações mais recentes que variassem de 2012 a 2019, contendo as palavras espiritualidade e religiosidade na temática e em perspectiva geral, relacionando-se principalmente aos idosos.

Os artigos que não atenderam os critérios de inclusão supracitados foram descartados. Os dados foram extraídos de acordo com a metanálise, com leitura total dos artigos, o que permitiu a minúcia do tema proposto.

Análise dos Dados

Foi feita a leitura dos trabalhos encontrados na pesquisa para verificar se preenchiam os critérios de inclusão. Os que se adequaram aos critérios tiveram seus conteúdos analisados para a síntese de suas colaborações. Já os trabalhos que não satisfizeram os critérios de inclusão foram listados entre os excluídos. Após esse processo, dos 105 trabalhos localizados, 14 foram selecionados para o presente estudo.

RESULTADOS

Descrição geral dos artigos selecionados

A tabela 1 desse estudo traça informações gerais de 14 artigos utilizados no desenvolvimento dessa revisão integrativa ao passo em que buscou-se selecioná-los, organizá-los, interpretá-los e analisá-los de forma comparativa a fim de se alcançar um resultado teórico de maior precisão.

Pode-se verificar que a temática abordada nessa pesquisa é ampla e que, portanto, notória será a elevação do número de pesquisas acerca do tema no decorrer dos anos.

Segue abaixo a Tabela 1 contendo todas as características necessárias para o desenvolvimento da discussão do tema a ser abordado.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos de acordo com o título, autores, objetivo, método, conclusão e ano de publicação.

	Título	Autor	Objetivos	Metodologia	Conclusão	Ano
Artigo 1	Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica	Dawalibi N, Anacleto G, Witter C et al.	Mostrar a interligação entre qualidade de vida e a espiritualidade, em perspectiva da produção científica.	Foi realizado um levantamento de artigos, na base de dados SciELO, utilizando-se os descritores terceira idade, velhice, idoso, idosos e envelhecimento, todos cruzados com a palavra-chave qualidade de vida. A análise da produção científica baseou-se, assim, em 69 artigos capturados na base de dados.	É importante considerar que se observa nos últimos anos um maior número de publicações relacionadas ao envelhecimento, e o aumento da produção de artigos científicos pode representar um maior número de pesquisadores e, ainda, incentivo do governo em políticas de apoio da pesquisa científica e formação de recursos humanos para a pesquisa no País.	2013
Artigo 2	Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais.	Gutz L e Brigido V C.	Mostrar que a espiritualidade pode ser contemplada na velhice como um dos recursos de enfrentamento para situações adversas, constituindo-se de aspectos emocionais e motivacionais na busca de um significado para a vida.	Trata-se de pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e corte transversal, cujo delineamento é do tipo estudo de casos em profundidade. ¹⁸ A coleta de dados foi realizada no período de maio a agosto de 2012.	Verificou-se que a espiritualidade é significada como uma dimensão importante da existência humana para ambos os sexos, sendo que na velhice ela aparece vinculada ao enfrentamento de situações do cotidiano e como fonte de preparação para a morte, uma vez que a maior parte dos idosos entrevistados não vê a morte como um limite para a existência.	2013

Artigo 3	Qualidade de vida e espiritualidade em pessoas idosas institucionalizadas.	Soares A S F; Amorim M I P L.	A Espiritualidade pode ver-se como um mecanismo de adaptação sendo importante avaliar a sua relação com a Qualidade de Vida, aspeto que se constitui como objetivo principal deste estudo.	Delineou-se um estudo descritivo-correlacional e transversal com uma amostra representativa de idosos residentes em lar no concelho de Viana do Castelo (n=47), utilizando um protocolo de investigação, que integrou a avaliação de aspetos sociodemográficos, Qualidade de Vida e Espiritualidade..	Verificou-se que de um modo geral, os idosos percecionam uma Qualidade de Vida razoável e a esperança demonstrou ser uma variável importante pela sua ação moderadora, no domínio social da Qualidade de Vida.	2015
Artigo 4	Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura.	Melo F C; Sampaio S I e et al.	Sob essa perspectiva, a presente pesquisa objetivou realizar uma revisão bibliográfica de metanálise, verificando os estudos existentes que exploram a correlação entre a qualidade de vida e a religiosidade, em diferentes aspectos e contextos.	Seguindo uma rígida sequência de passos planejados no método, utilizou-se como descritores os termos "religiosidade", "qualidade de vida" e "espiritualidade", sendo coletados 263 artigos de língua portuguesa ou inglesa disponíveis em todos os periódicos indexados no portal Capes.	Sabe-se que, ao se falar sobre saúde, é imprescindível abordar o conceito de qualidade de vida, tendo em vista que a sua construção surge pela necessidade de uma concepção ampliada de saúde que englobe todas as dimensões envolvidas nesse processo.	2015
Artigo 5	A religiosidade no processo de viver envelhecendo.	Zenevíc L <u>Moriguchi Y</u> e et al.	Este estudo teve o objetivo identificar como a religiosidade e as práticas espirituais são vivenciadas nas diferentes faixas etárias durante processo de envelhecimento.	Foi um estudo observacional do tipo transversal, realizado na cidade de Chapecó-SC, no período de Julho de 2008 a Janeiro de 2009. A amostra foi de 2160 pessoas com 720 indivíduos entrevistados em cada faixa etária.	Concluiu-se que a religiosidade é um recurso valioso no enfrentamento das crises da vida cotidiana e um fator que interfere de maneira positiva na saúde física e mental, principalmente das pessoas idosas.	2013
Artigo 6	Bem-Estar Espiritual e Religião em Doutorandos de Universidade Comunitária.	Thurrow A C Charão C S e et al.	Este estudo objetivou avaliar o bem-estar espiritual em doutorandos de uma universidade comunitária de Pelotas-RS a fim de verificar sua associação com fatores sociodemográficos e autoavaliação de saúde e vida.	Trata-se de um estudo transversal, com amostra de conveniência, que examinará o bem-estar espiritual em doutorandos de Programas de Pós-Graduação.	O estudo mostra a importância do bem-estar espiritual como fator de proteção em questões sociais, psicológicas e profissionais, principalmente em momentos tensos e de sobrecarga em que vivem os doutorandos.	2017
Artigo 7	A qualidade de vida dos idosos a partir da influência da religiosidade e da espiritualidade: cuidados prestados aos idosos institucionalizados em Caetitê (BA)	Oliveira R e Alves V.	Enfatiza a importância de esses cuidadores necessitarem de uma melhor preparação para lidar e suprir as carências desses idosos, no sentido de oferecer cuidados que envolvam o corpo, a mente e o espírito.	Utiliza a investigação observacional, com delineamento transversal, descritivo e abordagem quanti-qualitativa.	É de fundamental importância, e necessário, que os cuidadores, em sua grande maioria, tenham uma melhor preparação para lidar com as carências dos idosos, no sentido de oferecer cuidados que envolvam o corpo, a mente e o espírito.	2014

Artigo 8	O idoso e a espiritualidade: Considerações para o cuidado holístico de enfermagem	Santos E L, Navarine T C R R e et al.	Compreender a espiritualidade como estratégia determinante do bem estar do idoso.	Revisão bibliográfica do tipo sistêmica através da metanálise de artigos das bases: LILACS E BDEF.	A espiritualidade se apresenta como fator protetor nas situações vivenciadas pelos idosos, o que ressalta para esse cuidado holístico de enfermagem.	2018
Artigo 9	Idosos longevos: avaliação da qualidade de vida no domínio da espiritualidade, da religiosidade e de crenças pessoais	Nunes M, Leal M e et al.	Este estudo tem como objetivo avaliar a qualidade de vida no domínio da espiritualidade, da religiosidade, de crenças pessoais e fatores associados em idosos longevos.	Para isso, foi utilizado o questionário World Health Organization Quality of Life – Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs, através de um estudo descritivo, transversal, com a participação de 100 idosos.	Neste âmbito, profissionais de saúde precisam estar engajados e incorporar este conhecimento, principalmente aqueles atrelados aos serviços de Atenção Primária à Saúde.	2017
Artigo 10	.Velhice e espiritualidade na perspectiva da Psicologia Analítica	Mello M e Araújo C.	O objetivo do estudo é compreender a percepção do idoso acerca do processo de envelhecimento e da vivência da espiritualidade nessa fase da vida.	Esta pesquisa é realizada com uma amostra de 100 idosos, com a média de idade de 74,8 anos. Os instrumentos utilizados na coleta de dados são: Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), Entrevista Semiestruturada, Escala de Bem-Estar Espiritual (SWB Scale).	Concluímos que, para grande maioria dos idosos, a velhice caracteriza como momento propício para vivenciar a espiritualidade, elemento essencial no processo de individuação, ampliação de consciência, auto-transcendência e encontro do si-mesmo.	2013
Artigo 11	Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longo no cotidiano.	Reis L e Menezes T.	Desvelar a religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longo no cotidiano.	Pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica fundamentada no pensamento de Martin Heidegger. Foram realizadas entrevistas com 14 pessoas idosas cadastradas em uma unidade de saúde da família no município de Jequié, BA, Brasil. Os dados foram analisados à luz de Ser e Tempo.	A religiosidade e espiritualidade foram desveladas como importante estratégia de resiliência no existir da pessoa idosa longa, sinalizando que, por meio dela, é possível alcançar o bem-estar e enfrentar problemas de saúde e sociais	2017
Artigo 12	Espiritualidade, religiosidade e qualidade de vida nos idosos.	Lima B F V.	O presente estudo tem como finalidade estudar a importância que o papel da espiritualidade e religiosidade tem na Qualidade de vida dos Idosos.	A recolha de dados foi efetuada através do questionário sociodemográfico, do instrumento WHOQOL-Bref, do Mini-Mental State Examination (MMSE) da escala de Coping Religioso e Espiritual (RCOPE adaptada a população portuguesa de Portugal) e Escala Geriátrica de Depressão (EGD).	Os dados do presente estudo revelam a importância da utilização das estratégias de coping religioso e espiritual positivo, como, fator protetor para as situações de vida, físicas e psicológicas, na velhice.	2013

Artigo 13	História espiritual e preferência de intervenção religiosas em pacientes crônicos cristãos	Vernin L, Ermel R e et al.	Conhecer e analisar a história espiritual dos pacientes	Estudo transversal quantitativo e de intervenção	Os pacientes consideram a fé importante para situação de doença e outras épocas da vida.	2019
Artigo 14	Relação entre a esperança e a espiritualidade de idosos cuidadores	Souza É, Oliveira N e et al.	Analisar a relação entre a esperança e a espiritualidade de idosos que desempenham papel de cuidadores.	Trata-se de um estudo correlacional, de corte transversal. A amostra foi composta por 301 idosos cuidadores, cadastrados em Unidades de Saúde da Família. Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram a Escala de Esperança de Herth e Escala de Espiritualidade de Pinto Pais-Ribeiro.	Houve confirmação da relação entre o nível de esperança e de espiritualidade, assim, podem ser considerados fatores positivos importantes para os idosos cuidadores diante da atividade do cuidado.	2016

Discussão

Cada vez mais o envelhecimento da população ganha amplitude, as políticas públicas e estudos científicos devem voltar seus olhares para esse acontecimento, pois com o passar do tempo à expectativa e qualidade de vida estão conquistando espaço, devido essa população envelhecida requerer contentamento nas áreas física, psicológica e espiritual, tornando a busca pela autoestima, realização das atividades básicas, autonomia, inclusão entre outras como algo recorrente⁹.

Dessa forma a espiritualidade quando presente na vida dos idosos possivelmente promove uma elevação de autoconhecimento, do senso de propósito de vida e equilíbrio emocional que se tornam protagonistas para esse grupo durante o processo de envelhecimento, os indivíduos da terceira idade referem-se a essa correlação como algo natural, que envolve surpresas e prazeres ao mesmo tempo, o que vem paralelamente é o desapego das lembranças ruins, dos momentos tristes havendo um maior contato com o interior, com a alma, e com isso havendo aumento da sabedoria e sensatez¹⁰.

Visto que a experiência de vida que se adquire ao longo da jornada percorrida traz acúmulos de sentimentos, evidências únicas e particulares que por intermédio espiritual podem ser resolvidas, amenizadas, principalmente quando se fala de dor, perdas e sofrimentos, com esta visão passam a existir “filtros” que permitem o indivíduo seguir adiante, dentro desse contexto hábitos como orar aproximam o ser humano do superior como Deus, universo ou até mesmo a fé na vida¹⁰.

Isso sendo como um suporte que fortalece a alma, ocorrendo de maneira assídua na velhice, por esses fatos expostos é possível inferir que a espiritualidade dentro do processo de envelhecimento deve ser contemplada plenamente, passando a ser considerada como um dos pilares da saúde seja da pessoa em qualquer idade¹⁰.

Os depoimentos de idosos longevos¹¹ afirmam essa vivência espiritual como positiva, já que pode haver o retorno ao estado normal apesar dos conflitos vivenciados, isso seria a resiliência.¹¹ Essa capacidade de se recuperar, voltar a si mesmo após traumas e adversidades é o que faz a resiliência ser indispensável,

mediante a superação dos desafios, dos golpes, das rasteiras impostas pela vida, ela proporciona a ação de um antídoto curando as dores e feridas ajudando no desenvolvimento de sentimentos nobres como alegria. Decorrente disso pode-se observar que o envelhecer quando associado à espiritualidade pode se tornar uma experiência surpreendente e encantadora¹².

Assim, é possível notar uma grande quantidade de idosos que praticam rezas e rituais sozinhos e não em coletivo, mostrando que a espiritualidade não se restringe a um ambiente específico¹³.

De maneira resultante, entende-se que o tema em questão traz consigo a força, inspiração, energia positiva e esperança para o homem, impulsionando-o a plenitude com a disposição para excelência nos comportamentos e atitudes¹³, sendo que a esperança é preponderante no contexto espiritual, em razão de este sentimento ser determinante, uma vez que, promove otimização do futuro, ou seja, é benéfica para a saúde¹⁴.

Para o envelhecimento saudável são necessários fatores como: menor possibilidade de doenças e disfunções, aumento da capacidade cognitiva e física, maior envolvimento a respeito da vida. Dessa forma, a espiritualidade aparece como uma grande influência positiva na velhice, pois de acordo com o estudo² as pessoas idosas cuja crença pessoal se faz presente atribuem valores significativos as suas vidas, levando ao envelhecer com qualidade, em contrapartida os que não possuem tais crenças teriam cerca de 10 vezes menos, a chance de cursar essa fase com sucesso².

Algo que foi descoberto é que no enfrentamento, a garra para superar batalhas frente adversidades se torna mais provável quando há o contato com o espiritual, como também as atividades religiosas que costumam facilitar o modo de encarar o adoecimento e a morte².

Existe uma forte associação entre envelhecimento e a morte, devido ao fato deste ser o último estágio do ciclo da vida humana, a prática espiritual é de grande valia para estados terminais, paliativos, quadro de doenças cardiovasculares entre outras nas pessoas idosas, em razão de sentimentos como amor, gratidão, união, paz estarem entrelaçados com esse mundo. Entretanto pontos desfavoráveis podem ser considerados, não ligados à espiritualidade em si, mas ao religioso, ou seja, pensamentos voltados à punição de Deus, conflitos internos, dúvidas e confusões podendo gerar transtornos e assim atrapalhar os tratamentos terapêuticos por exemplo².

Quando se trata de religião/espiritualidade é difícil conceituar, mas existe uma diferença, a espiritualidade pode ser vista como uma profunda reflexão, um elo ligado ao existencial, sentido da vida, propósito, papel no mundo, porém não necessariamente está relacionada com uma figura superior ou divindade. Já, quando falamos de religião, esta é caracterizada por um olhar doutrinário, com regras estabelecidas, havendo rituais ou cultos com a fé implicada⁴.

A religiosidade pode contribuir para a redução do suicídio, do uso abusivo de álcool e drogas, da marginalidade e dos sofrimentos psicológicos. Por quanto, esta vivência religiosa funciona como um veículo de benefícios que induz ao indivíduo olhar para o sagrado, algo superior, podendo explicar a influência de proteção aos aspectos anteriormente mencionados.

Porém existem contradições em relação a esse fenômeno, uma vez que há estudiosos⁴ que defendem essa prática

como favorável, algo que ajuda a sociedade nas resoluções emocionais, na ética, na moral, de uma maneira geral, enquanto outros alegam que traz excesso de culpa, baixa autoestima, raiva e manifestações sexuais reprimidas sendo consideradas mazelas causadas pela religiosidade⁴.

Além disso, rebuscar a espiritualidade e a religiosidade como constituintes das pessoas idosas se faz necessário para promover uma assistência mais humanizada, já que o indivíduo ao ser cuidado deve ser considerado como um todo, por isso é fundamental os profissionais de saúde saberem lidar com esta temática adequadamente, como também o mundo acadêmico e científico devem contemplar mais vezes esse assunto. Contudo, como foi visto, a espiritualidade pode promover serenidade e satisfação, quando vivida cotidianamente por idosos, pois sentimento vasto como a solidão pode dominar os indivíduos na velhice, devido a muitos serem abandonados por familiares, o que causa revolta, baixa autoestima, sensação de incapacidade, quando o que deveria prevalecer era o reconhecimento e o respeito⁷.

Então, dessa maneira a espiritualidade provavelmente se torna estratégia para encarar problemas, já que promove uma maior segurança, prevenção contra emoções negativas e principalmente o retorno à essência que motiva e revigora o ser⁸.

Em continuidade, é perceptível que a enfermagem tem um papel fundamental no cuidar, este por sua vez deve ser holístico, integral assistindo o paciente como um todo, observando a espiritualidade como um pilar que leva ao equilíbrio da mente, corpo e espírito, porque essa dimensão correlata esperança, amor, tranquilidade auxiliando o ser humano a lutar contra desolações, contrariedades e dissabores. Em virtude disso, se faz necessário a comunicação entre o profissional e familiares do paciente para identificar o grau de espiritualidade, assim evitando constrangimento ou invasão⁹.

Conclusão

A espiritualidade traz um leque de benefícios para os idosos que a mantêm ativa, estes quando vivenciam essa prática passam a ter qualidade de vida e bem estar instalados em seus cotidianos. Quando vivenciada no dia a dia, a espiritualidade se faz muito poderosa para enfrentamentos de vários embates da vida.

Tem um papel direto no modo de vida dos idosos, ou seja, fomenta os sentimentos mais agradáveis, como amor, fé, esperança e paz. Com isso não tem como falar sobre saúde e não a mencionar, como foi constatada, a espiritualidade aplicada rotineiramente traz positivismo e otimismo, tais quais são responsáveis em reduzir de forma significativa quadros de doenças e aprimora o processo do envelhecimento em si.

A enfermagem deve tratar os assuntos de cunho espiritual como algo fundamental, visto que a sua interferência frente tratamentos ou planejamento dos cuidados é favorável, propiciando maior conforto para o indivíduo na terceira idade. A conexão do homem com a espiritualidade pode tornar a velhice um momento tranquilo e feliz. Ademais, essa temática é complexa exigindo capacitação, formação contínua para lidar com esse domínio, por isso se faz necessário o investimento desse assunto em campos de estudos.

Por fim, esse caminho de busca por contato com o ser interior, a alma, o espírito propicia um autoconhecimento inestimável, que transcende os estados de sentimentos, pensamentos, até mesmo do viver. Sendo assim, o modo de encarar o envelhecimento se torna leve, tranquilo e pleno, dando origem a um acesso alternativo e bom para esse seguimento que todos os indivíduos passarão em algum momento de suas vidas.

REFERÊNCIAS

1. Dawalibi N W, Anacleto G M C, et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. 2013 Julho-setembro;30(3):393-403.
2. Gutz L, Camargo B V. Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais. 2013;16(4):793-804.
3. Soares A S F, Amorim M I S P L. Qualidade de vida e espiritualidade em pessoas idosas institucionalizadas. 2015;(2):45-51.
4. Melo C F, Sampaio I S, et al. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. Julho-2015;15(2):447-464.
5. Zenevycz L, Moriguchi Y, et al. A religiosidade no processo de viver envelhecendo. A religiosidade no processo de viver envelhecendo. 2013;47(2):433-439.
6. Thurow A C, Charão C S, et al. Bem-Estar Espiritual e Religião em Doutorandos de Universidade Comunitária. 2017;9(2):77-92.
7. Oliveira R M, Alves V P. A qualidade de vida dos idosos a partir da influência da religiosidade e da espiritualidade: cuidados prestados aos idosos institucionalizados em Caetité (BA). 2014;17(3):305-327.
8. Santos E L, Navarine T C R R, et al. O idoso e a espiritualidade: Considerações para o cuidado holístico de enfermagem. 2018;21(244):2342-2344.
9. Nunes M G S, Leal M C C, et al. Idosos longevos: avaliação da qualidade de vida no domínio da espiritualidade, da religiosidade e de crenças pessoais. 2017;41(115):1102-1115.
10. Mello M A, Araújo C A. Velhice e espiritualidade na perspectiva da Psicologia Analítica. 2013;33(84):118-141.
11. Reis L A, Menezes T M O. Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longevo no cotidiano. 2017;70(4):794-799.
12. Lima B F V. Espiritualidade, Religiosidade e Qualidade de Vida nos Idosos [Dissertação de Mestrado]. [place unknown]: Universidade Católica Portuguesa; 2014. 50 p.



13. Vernin L R S, Ermel R C, et al. História espiritual e preferência de intervenção religiosa de pacientes crônicos cristãos. 2019;22(252):2868-2874.
14. Souza E N, Oliveira N A, et al. RELAÇÃO ENTRE A ESPERANÇA E A ESPIRITUALIDADE DE IDOSOS CUIDADORES. 2017;26(3):1-8.