PsiPorã
Revista do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFGD

ESPIRITUALIDADE COMO FATOR PROTETIVO PARA AS INTEMPÉRIES NO ENVELHECIMENTO: INTERFACES COM O BEM VIVER

SPIRITUALITY AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST THE CHALLENGES OF AGING: INTERSECTIONS WITH WELL-BEING

ESPIRITUALIDAD COMO FACTOR PROTECTOR FRENTE A LAS ADVERSIDADES DEL ENVEJECIMIENTO: VÍNCULOS CON EL BUEN VIVIR

***Sarah Andrade Cardoso*[1]**
***Jeniffer Ferreira-Costa*[2]**
***Dante Ogassavara*[3]**
***Daniel Batholomeu*[4]**
***Ivan Wallan Tertuliano*[5]**
***Thais da Silva-Ferreira*[6]**
***José Maria Montiel*[7]**

Resumo: O envelhecimento humano é marcado por transformações biopsicossociais nos quais podem vulnerabilizar pessoas idosas. A espiritualidade pode ser um potencial promotor de resiliência. Com isso, o presente estudo objetivou discutir as interfaces entre espiritualidade e envelhecimento, com foco no papel da espiritualidade no enfrentamento das adversidades associadas ao envelhecer. Consistiu em uma pesquisa qualitativa, descritiva e delineamento

[1] Graduanda em Psicologia pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: cardosoa.sarah@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0009-0000-5003-9593
[2] Psicóloga. Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: cjf.jeniffer@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6281-7970
[3] Psicólogo. Mestre e Doutorando do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: ogassavara.d@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2842-7415
[4] Psicólogo, Mestre e Doutor em Psicologia. Docente na UniAnchieta – Departamento de Psicologia, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: d_bartholomeu@yahoo.com.br ORCID: http://orcid.org/0000-0001-8524-7843
[5] Educador Físico. Mestre em Educação Física e Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Professor da Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: ivanwallan@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6413-6888
[6] Psicóloga. Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: thais.sil.fe@hotmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9826-3428
[7] Psicólogo. Mestre e Doutor em Psicologia. Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu/Instituto Ânima, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: montieljm@hotmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0182-4581

transversal, ao ser desenvolvida uma revisão de literatura narrativa. Utilizou-se os descritores “envelhecimento” e “espiritualidade” em português e inglês para a captação de materiais, sem delimitação temporal para inclusão das obras. Evidencia-se que a espiritualidade pode atuar como uma importante estratégia de enfretamento das adversidades ao longo da vida, a especificar frente às perdas, ao declínio funcional e até a própria finitude, atuando como uma parte do processo de ressignificação da experiência de envelhecer. Observou-se, também, que há relação entre a espiritualidade e os processos neurocognitivos nos quais podem se articular com os fatores culturais e redes de apoio, dessa forma, podendo compor um conjunto de recursos protetivos à saúde mental da pessoa idosa. Conclui-se que a espiritualidade se configura como uma estratégia que pode contribuir para a promoção da resiliência, do bem-estar psicológico e da qualidade de vida entre pessoas idosas.
Palavras-chave: Envelhecimento; Espiritualidade; Apoio social.

Abstract: Human aging is marked by biopsychosocial changes that can leave older adults vulnerable. Spirituality can be a potential source of resilience. Accordingly, the present study aimed to explore the intersections between spirituality and aging, focusing on the role of spirituality in coping with the adversities associated with aging. It consisted of a qualitative, descriptive, cross-sectional study, involving a narrative literature review. The search terms “aging” and “spirituality” were used in Portuguese and English to identify relevant materials, with no time restrictions on the inclusion of studies. It is evident that spirituality can act as an important strategy for coping with adversities throughout life, specifically in the face of loss, functional decline, and even one’s own mortality, serving as part of the process of reframing the experience of aging. It was also observed that there is a relationship between spirituality and neurocognitive processes, which can interact with cultural factors and support networks, thereby potentially forming a set of protective resources for the mental health of older adults. It is concluded that spirituality serves as a strategy that can contribute to the promotion of resilience, psychological well-being, and quality of life among older adults.
Keywords: Aging; Spirituality; Social support.

Resumen: El envejecimiento humano se caracteriza por transformaciones biopsicosociales que pueden hacer vulnerables a las personas mayores. La espiritualidad puede ser un factor que fomente la resiliencia. Por ello, el presente estudio tuvo como objetivo analizar las interrelaciones entre la espiritualidad y el envejecimiento, centrándose en el papel de la espiritualidad a la hora de afrontar las adversidades asociadas al envejecimiento. Se trató de una investigación cualitativa, descriptiva y de diseño transversal, en la que se llevó a cabo una revisión narrativa de la literatura. Se utilizaron los descriptores «envejecimiento» y «espiritualidad» en portugués e inglés para la recopilación de materiales, sin límite temporal para la inclusión de los trabajos. Se pone de manifiesto que la espiritualidad puede actuar como una importante estrategia para afrontar las adversidades a lo largo de la vida, en particular ante las pérdidas, el deterioro funcional e incluso la propia finitud, actuando como parte del proceso de resignificación de la experiencia del envejecimiento. Se observó, asimismo, que existe una relación entre la espiritualidad y los procesos neurocognitivos, en los que pueden articularse con los factores culturales y las redes de apoyo, pudiendo así conformar un conjunto de recursos protectores de la salud mental de la persona mayor. Se concluye que la espiritualidad se configura como una estrategia que puede contribuir a la promoción de la resiliencia, el bienestar psicológico y la calidad de vida entre las personas mayores.
Palabras clave: Envejecimiento; Espiritualidad; Apoyo social.

O envelhecimento humano é um processo natural com expressões multidimensionais, incluindo manifestações de ordem biológica, psicológica e sociocultural. Tal fenômeno dispõe uma conjuntura adversa para a vivência da pessoa envelhescente ao criar a necessidade de adaptação às novas condições. Sob uma perspectiva de curso de vida, o envelhecimento pode

ser compreendido como um processo que tem início logo nos primeiros momentos de vida e que molda a vivência individual nos estágios mais avançados do desenvolvimento. Neste modelo, podem ser observados múltiplos marcadores de saúde que ao ser ultrapassados determinados limiares são condicionadas novas conjunturas para a manutenção da própria saúde, como exemplificado pela condição de diabetes mellitus (Fulop et al., 2023).

As alterações estruturais e funcionais associadas ao envelhecimento em seus estágios mais avançados favorecem o estabelecimento de quadros de fragilidade, efetivada por processos de perda de massa muscular e óssea (Carvalho et al., 2025). Neste sentido, o declínio das capacidades físicas dificulta e limita o desempenho de atividades cotidianas que converge ao estabelecido da vulnerabilidade social da pessoa idosa, havendo um repertório de alternativas para a resolução de problemas cotidianos reduzido ao se ter uma menor capacidade funcional e uma conjuntura social empobrecida de fontes de suporte social (De Paula et al., 2025).

Vale destacar que o envelhecer pode dispor condições desfavoráveis para a manutenção da funcionalidade e da autonomia, de modo que o indivíduo passa a necessitar de receber cuidado funcionais para a realização de atividades da vida diária (Cabral et al., 2019). No que tange à experiência psicológica meio ao envelhecimento, indica-se que o envelhecer não é determinante para o comprometimento do bem-estar ou para a vivência de quadros de sofrimento psicológico, tendo em vista que o enfrentamento do próprio envelhecimento é mediado por elementos relativos à personalidade e equipamentos disponíveis para facilitar tal questão (Graham et al., 2021).

Destaca-se que o repertório de alternativas para o enfrentamento de adversidades cotidianas remete às possibilidades e competências para tratar das alterações acarretadas pelo envelhecimento. Assim, é válido afirmar que elementos intrínsecos podem compor estratégias de enfrentamento de tais adversidades, como ilustrado pela espiritualidade como atributo com potencial de promover a resiliência individual (Carneiro et al., 2025). Neste sentido, a resiliência desenvolvida enquanto traço de personalidade proporciona uma melhor vivência emocional ao ser associada a menores graus de sintomatologia depressiva (Linnemann, Berger & Teismann, 2022).

Diante da temática abordada, esta investigação se direcionou à espiritualidade meio ao envelhecimento e então partiu do problema de pesquisa: “Como a espiritualidade se relaciona ao envelhecer?”. Teve-se o objetivo de discutir as interfaces estabelecidas entre a espiritualidade de indivíduos envelhescentes e o enfrentamento do próprio envelhecer.

Metodologia

O delineamento de pesquisa em questão é compreendido como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza descritiva e transversal. Ou seja, a delimitação metodológica

projetada visou a descrição das variáveis pautadas em um único recorte temporal de modo a prezar pela abrangência das discussões em face das expressões reais dos objetos de estudo (Campos, 2019). No que tange aos procedimentos técnicos empregados, caracterizou-se uma revisão de literatura ao ter aventado o uso de materiais bibliográficos para sintetizar as contribuições previamente concebidas na literatura em perspectivas amplas sobre a temática adentrada. Nisto, foram utilizados de materiais disponíveis na literatura científica relativa ao assunto permeado, de maneira a identificar lacunas e consenso acerca da temática investigada (Ogassavara et al., 2025).

Vale-se mencionar que a natureza qualitativa da pesquisa é evidenciada em sua estratégia de busca não sistematizada, que preza pela relevância dos materiais em face da discussão situada. Neste sentido, a abordagem adotada tem como prerrogativa a identificação de fatores contextuais relevantes em relação a efetivação do fenômeno estudado (Yin, 2016).

A valia da revisão de literatura de caráter narrativo enquanto produção intelectual é explicitada se encontra na utilidade para a atualização profissional, tendo em vista que tais materiais permitem que profissionais em atuação prática adquiram novas informações e refinem suas competências para realizar tratativas direcionadas a resolução de problemas. Ainda, as revisões narrativas também são oportunas por subsidiarem a aprendizagem autodirigida, servindo como fonte de informação para a reflexão e aprendizagem alinhada com os próprios interesses, amparando o desempenho de atividades autônomo (Rother, 2007). Destaca-se que as revisões são modelos de estudos secundários que se alinham com as propostas de desenvolvimento nacional no campo da saúde ao promoverem a eficiência da prática científica por meio do melhor aproveitamento dos dados já captados (Brasil, 2024).

Foram utilizadas as plataformas de busca Google Acadêmico e SciELO para captar materiais bibliográficos relevantes entre os meses de dezembro de 2025 e fevereiro de 2026, utilizando dos descritores “envelhecimento” e “espiritualidade” em suas versões em português e inglês, separadamente e conjuntamente. Nisto, foram captados e selecionados materiais por sua relevância e conveniência para discussão, com o intuito de ampliar as discussões em questão. Vale destacar que foram incluídas obras no formato de livros e artigos publicados em periódicos científicos, não tendo sido estabelecido nenhum critério de exclusão em razão da data de publicação das obras.

Resultados e Discussão

As concepções de espiritualidade e religiosidade por vezes são tratadas como sinônimos, mas vale diferenciar a espiritualidade como uma dimensão da vivência humana que direciona a relação do indivíduo com o mundo enquanto a religiosidade se refere mais especificamente ao vínculo estabelecido com o mundo mediado por um conjunto de

representacionais institucionais de uma religião. Ressalta-se que não há uma definição consensual para tratar da espiritualidade e da religião, todavia, mantém-se a compreensão de que estes são relacionados (Carneiro et al., 2025).

São evidenciadas correlações entre regiões do sistema nervoso central e a espiritualidade, valendo mencionar a ínsula enquanto uma região associada ao processamento de emoções, nocicepção e diferentes funções cognitivas que é atividade meio a efetivação das estratégias de enfrentamento (*coping*) espirituais (Uddin et al., 2017). Entende-se que os aspectos cognitivos do coping espiritual como fatores de proteção contra desregulação emocional. Nisto, o coping espiritual está relacionado com os nossos padrões cerebrais e cognitivos, podendo ter resultados significativos em seus tratamentos (Rosmarin et al., 2024).

Compreensões de religiosas comumente aventam explicativas para organização da realidade para além da finitude, ampliando o sentido da morte ao promover o sentimento de esperança e da continuidade do existir. Dessa forma, ao enquadrar o envelhecimento como componente da existência individual, incluindo as perdas e os declínios associados ao envelhecer, este é situado em um escopo mais amplo do que a finitude da própria vida. É possível constatar que em muitos casos, apesar de ter algum conhecimento das limitações associadas ao envelhecer, as pessoas não estão prontas para enfrentá-lo e então o vínculo espiritual e/ou religioso é salientado (Silva et al., 2022).

A espiritualidade e/ou religiosidade são atributos que tendem a ser exacerbados ao longo do curso de vida, reforçado possivelmente pelos benefícios eudaimônicos proporcionados (Silva-Ferreira et al., 2025). Dada a conjuntura representada comumente por enquadramentos religiosos, indica-se que o coping religioso pode amenizar o sofrimento na vivência das perdas comuns meio ao envelhecimento. Muitas vezes a identificação pessoal com instituições religiosas é concomitante à promoção do autocuidado individual, sendo entendido que este vínculo pode incentivar a preservação do próprio corpo e a mitigação de riscos pela adoção de hábitos mais saudáveis, incluindo despender esforços para manter sua participação social (Grácio et al., 2023).

Ao compreender que durante ao longo do curso do desenvolvimento é necessário lidar constantemente com formas variadas de luto e por vezes ter sua autonomia prejudicada, o coping religioso pode ser útil para que a pessoa idosa enfrente e entenda a finitude com uma perspectiva diferente, ressignificando-a e até mesmo repensando em sua qualidade de vida e na qualidade de morte que gostaria de ter, pois o pensamento sobre o fim aumenta a reflexão sobre sua vivência atual e como ela chegará ao fim (Silva et al., 2022). Complementarmente, deve-se reconhecer que o papel da cultura na percepção e interpretação dos eventos no curso de vida, haja visto que os moldes representacionais são concebidos mediante a vivência social e desta maneira condicionam a efetivação do processo saúde-doença e o próprio desenvolvimento (Ogassavara et al., 2022).

O coping espiritual remete ao emprego da espiritualidade para enfrentar situações adversas na vida, podendo ser de forma negativa ou positiva. Nisto, o coping espiritual negativo seria uma estratégia de enfrentamento ineficaz pautadas na própria espiritualidade que gera consequências prejudiciais ao indivíduo, abrangendo impactos sobre o autoconceito, punições autoimpostas, evocação de sentimento de desamparo e se ausentar da agência para resolução de problemas. Por sua vez, o coping espiritual positivo versa sobre um bom enfrentamento mediante a própria espiritualidade, como o fortalecimento da conexão com um elemento (Panzini & Bandeira, 2007).

Pensando em qualidade de vida, pode-se dizer então que o coping religioso/espiritual é uma ferramenta muito útil para auxiliar nesse processo, pois uma associação religiosa, ou uma busca por algo espiritual, um ser divino, indica índices mais elevados de de satisfação de vida, bem-estar, senso de propósito e significado da vida, esperança, entre outros (Panzini & Bandeira, 2007).

Entender os impactos da religiosidade e da espiritualidade na vida da pessoa idosa implica em compreender as concepções sociais sobre as condições de vida e as possibilidades de superação que são dispostas, tendo em vista a diversidade cultural, étnica e de crenças que marcam o território brasileiro. Ademais, deve-se despender esforços para promover a qualidade de vida da população idosa, fazendo proveito da multiplicidade de fontes de suporte e recursos estruturantes disponíveis. Sob esta premissa, a religião e a espiritualidade são ferramentas úteis para o cuidado com a pessoa idosa no que tange à promoção do bem-estar psicológico e social para o enfrentamento do luto e para o seu bem-estar como um todo (Toniol, 2025).

Aponta-se que a espiritualidade pode ser um fator estruturante para o enfrentamento de eventos traumáticos, servindo como preditor para a manutenção da resiliência. Como retratado, indica-se que o amparo fornecido ao se ter um maior grau de espiritualidade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência psicológica e consequentemente facilita o enfrentamento de adversidades (Timalsina & Songwathana, 2020).

Aventa-se que a espiritualidade pareada à disposição de suporte familiar proporciona uma conjuntura integrada com efeito protetivo da saúde ao haver potencial intrínseco e extrínseco para a preservação da própria integridade. Deste modo, eventualidades como a ocorrência de problemas familiar, a vivência de afetos negativos e a fragilização do funcionamento psicológico são acometimentos que podem comprometer o bem-estar da pessoa idosa, todavia, fontes de suporte familiar e a espiritualidade são elementos que podem amenizar ou compensar possíveis prejuízos (Jorgetto & Marcolan, 2021).

Considerações Finais

Ao versar sobre as interfaces do envelhecimento e a espiritualidade, vale mencionar que a vivência do envelhecer é moldada por variáveis de ordem individual e ambiental, sendo estas determinantes sociais de saúde. Tais fatores dispõe as possibilidades e limitações contextuais para a atividade autônoma nos meios sociais, assim como estas antecedem a própria existência individual ao delimitar os modelos relacionais pré-existentes nos espaços.

Paralelamente à espiritualidade, destaca-se que as atribuições de valor culturalmente compartilhadas dão embasamento para a identificação com instituições religiosas e então o desenvolvimento da religiosidade em si. Em contrapartida, entende-se que a espiritualidade não seria determinada pela cultura ao ser enquadrada como uma capacidade individual de se vincular a algo que transcende a existência individual.

Indica-se que a presente investigação não se propõe a esgotar as fontes de informação ou delimitar uma definição concreta para a espiritualidade e a religiosidade. Nisto, foi aventada uma discussão no contexto do envelhecimento e a participação da espiritualidade ao longo do envelhecer, não excluindo ou rejeitando as diferentes manifestações religiosas e socioculturais.

Referências

Assunção, S. M. (2022). *Impacto da espiritualidade e religiosidade na qualidade de vida da população em processo de envelhecimento.* Dissertação de mestrado. Universidades Lusiada (Portugal).

Brasil (2024). *Plano Nacional de Saúde 2024-2027.* Ministério da Saúde. Brasília.

Cabral, J. F., Silva, A. M. C. D., Mattos, I. E., Neves, Á. D. Q., Luz, L. L., Ferreira, D. B., ... & Carmo, C. N. D. (2019). Vulnerability and associated factors among older people using the Family Health Strategy. *Ciência & saúde coletiva*, *24*, 3227-3236.

Campos, L. D. L. (2019). *Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia*. Alínea.

Carvalho, A. A., Ogassavara, D., Ferreira-Costa, J., Tierno, P. C. Silva-Ferreira, T., & Montiel, J. M. (2025). Pressuposições da sarcopenia no envelhecimento: implicações para a saúde individual e coletiva. *Revista de Patologia do Tocantins*, 25(1).

De Paula, A. P. S. S., Ferreira, T. S., Costa, J. F., Ogassavara, D., Castro, N. M. A., & Montiel, J. M. (2025). Entre duplas vulnerabilidades: envelhecimento da pessoa com deficiência e a efetivação de direitos no Brasil. *Interfaces Científicas - Direito*, *10*(2), 447–461.

Fulop, T., Larbi, A., Pawelec, G., Khalil, A., Cohen, A. A., Hirokawa, K., ... & Franceschi, C. (2023). Immunology of aging: the birth of inflammaging. *Clinical reviews in allergy & immunology*, *64*(2), 109-122.

Grácio, L., Canhoto, J., Pires, H., & Carapeto, M. J. (2023). Religiosidade, Espiritualidade e Bem-Estar em Idosos.

Graham, E. K., James, B. D., Jackson, K. L., Willroth, E. C., Boyle, P., Wilson, R., ... & Mroczek, D. K. (2021). Associations between personality traits and cognitive resilience in older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, *76*(1), 6-19.

Jorgetto, G. V., & Marcolan, J. F. (2021). Risk and protective factors for depressive symptoms and suicidal behavior in the general population. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *74*(suppl 3), e20201269.

Linnemann, P., Berger, K., & Teismann, H. (2022). Associations between outcome resilience and sociodemographic factors, childhood trauma, personality dimensions and self-rated health in middle-aged adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, *29*(6), 796-806.

Ogassavara, D., da Silva-Ferreira, T., Costa, J. F., Bartholomeu, D., Tertuliano, I. W., & Montiel, J. M. (2025). Prerrogativas sobre delineamentos de pesquisa: perspectivas narrativas na revisão de literatura. *Revista UNIARAGUAIA*, *20*(2), 54-61.

Ogassavara, D., Silva-Ferreira, T., Bartholomeu, D., Ferreira-Costa, J., & Montiel, J. M. (2022). Considerações sobre etnopsiquiatria: incitações pertinentes no envelhecimento e saúde mental. *Diaphora*, *11*(1), 60-65.

Panzini, R. G., & Bandeira, D. R. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, *34*, 126–135.

Priberam Informática, S.A. (2025). *religiosidade*. Dicionário Priberam Da Língua Portuguesa. https://dicionario.priberam.org/religiosidade

Rodrigues Carneiro, C., Maria Gabriel, D., Xavier da Silva, P. S., Mangueira Lisboa, A. P., Rolim Dantas, N. M., Felix de Lima, R., ... & Moura de Assis, L. (2025). Envelhecimento: reflexões para enfrentamento através da espiritualidade. *Revista Foco (Interdisciplinary Studies Journal)*, *18*(5).

Rosmarin, D. H., Kumar, P., Kaufman, C. C., Drury, M., Harper, D., & Forester, B. P. (2024). Neurobiological correlates of religious coping among older adults with and without mood disorders: An exploratory study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *341*, 111812.

Rother, E. T. (2007). Revisión sistemática X Revisión narrativa. *Acta paulista de enfermagem*, *20*, v-vi.

Silva, B. C. C., Nascimento, V. M. S. do, Sousa, L. S. F. de, Albuquerque, L. R. B. de, & Andrade, F. W. C. de. (2022). A influência da religiosidade no processo de envelhecimento e na consciência de finitude. *Revista Lumen*, *31*(2), 05-24.

Silva-Ferreira, T., Ferreira-Costa, J., Ogassavara, D., Bartholomeu, D., Tertuliano, I. W., & Montiel, J. M. (2025). Dimensões da vida e desenvolvimento humano: fatores sociodemográficos nos sentidos atribuídos. *Mudanças: Psicologia da Saúde*, *33*, e2025-010.

Timalsina, R., & Songwathana, P. (2020). Factors enhancing resilience among older adults experiencing disaster: A systematic review. *Australasian emergency care*, *23*(1), 11-22.

Toniol, R. (2025). Censo de 2022 e religião no Brasil. *Horizontes Antropológicos*, *72*.

Uddin, L. Q., Nomi, J. S., Hébert-Seropian, B., Ghaziri, J., & Boucher, O. (2017). Structure and Function of the Human Insula. *Journal of Clinical Neurophysiology*, *34*(4), 300–306.

Yin, R. K. (2016). *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Penso Editora.