

ARTIGO ORIGINAL

ESPIRITUALIDADE: UMA ALAVANCA PARA PROMOVER A SAÚDE E O BEM-ESTAR DAS PESSOAS IDOSAS

SPIRITUALITY: A LEVER TO PROMOTE THE HEALTH AND WELL-BEING OF SENIORS

Ana Flávia de Oliveira Batista¹Marie-Ève Bédard²

¹ Graduada em Terapia Ocupacional. Doutora em Educação. Terapeuta ocupacional da Estratégia Saúde da Família do norte da cidade de Montréal (Canadá). E-mail: Ana.Batista@cegepdummond.ca

² Graduada em Recreação. Doutora em Gerontologia. Pesquisadora do centro de especialização em gerontologia da escola técnica da cidade de Drummondville (Canadá). E-mail: marie-eve.bedard@cegepdummond.ca

Resumo

A espiritualidade é importante na promoção da saúde física e psicológica e no enfrentamento aos desafios do avanço da idade. Este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa sobre o que é espiritualidade para idosos vivendo em instituições de longa permanência e na comunidade, assim como sobre as necessidades espirituais deles. O artigo discutirá a prática da espiritualidade como alavanca para o bem-estar e a saúde dos idosos e fornecerá uma visão geral de iniciativas criadas para promover a espiritualidade deles.

PALAVRAS-CHAVE

Espiritualidade. Saúde. Idoso.

Abstract

Spirituality is recognized as a significant resource for promoting physical and psychological health and for coping with the challenges of aging. This article presents the results of one research on what spirituality is for seniors living in long term care facilities for the elderly and in the community, and on their spiritual needs. This article will discuss the practice of spirituality as a lever for senior wellness and health and supply an overview of initiatives promoting senior spirituality.

KEYWORDS

Spirituality. Health. Senior.

1 Introdução

A espiritualidade tem um significado mais amplo e uma dimensão mais profunda do que a religião e é inerente a todo o ser humano. Abordar a espiritualidade significa considerar um aspecto subjetivo relacionado à vida interior de cada pessoa e às noções de busca de sentido, de valores fundamentais, de identidade e de abertura à transcendência. A natureza íntima e pessoal da espiritualidade pode tornar difícil o reconhecimento desta como uma necessidade e, conseqüentemente, a sua expressão. Contudo, o desejo de vivenciar a espiritualidade está presente ao longo da vida de cada pessoa e tende a aumentar com o avanço da idade, especialmente quando o indivíduo é confrontado com sofrimento, solidão e doenças (ANANDARAJAH; HIGHT, 2001; MONTREUIL *et al.*, 2004).

A prática espiritual torna o mundo interior de cada pessoa acessível, constituindo-se, assim, uma alavanca para a saúde psicológica e física (MACKENZIE *et al.*, 2000). A espiritualidade é, então, reconhecida como um recurso importante para enfrentar dificuldades relacionadas ao avanço da idade (STRANG *et al.*, 2002; MONTREUIL *et al.*, 2004).

A espiritualidade dos idosos é um tema recorrente em pesquisas recentes (BOLTON *et al.*, 2019; NORONHA, 2015; MACDOUGALL, 2020). Embora estas pesquisas abordem a importância da espiritualidade dos idosos, muitas vezes, elas o fazem sob a perspectiva da perda, da doença e da hospitalização. Em contrapartida, as pesquisas que se interessam pela espiritualidade como uma ferramenta para a promoção da saúde dos idosos não são frequentes (BOLTON *et al.*, 2019; DANDAROVA *et al.*, 2016; KRAUSE; HAYWARD, 2014; MACKENZIE *et al.*, 2000).

O envelhecimento populacional, definido como o aumento da proporção de pessoas com 65 anos ou mais na população total, é um tema recorrente, sobretudo devido à sua magnitude, velocidade e ao impacto que acarreta sobre os sistemas de saúde e previdenciário. Considerando dados mundiais, em 2018, pela primeira vez na história, a proporção de idosos ultrapassou a proporção de crianças (UNITED NATIONS, 2019). Esta tendência se mantém no Brasil, onde, também no ano de 2018, o número de idosos foi superior ao de crianças com até nove anos de idade e, em 2060, estima-se que um quarto da população terá mais de 65 anos (AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS, 2018). Nesse contexto, é importante a mobilização de estratégias voltadas para a promoção da saúde durante a velhice, objetivando a qualidade de vida não somente dos idosos, mas também dos familiares destes. A prática da promoção da saúde e da prevenção de doenças pode diminuir a incidência e a prevalência de diversas patologias ao longo da vida e durante a velhice (FREIRE *et al.*, 2017).

A noção de “qualidade de vida” defendida neste artigo inclui a perspectiva do conceito de “vida de qualidade” (BRANDÃO, 2005). Segundo essa perspectiva, cada pessoa, ao longo da existência, é capaz de adotar atitudes baseadas no respeito mútuo, na interação, na conectividade e na comunicação a fim de construir e de usufruir de uma vida de qualidade que possa, a seu tempo, gerar uma qualidade de vida.

Considerando que a prática da espiritualidade é um fator contribuinte da promoção da saúde, esta pesquisa qualitativa teve como objetivo principal promover o desenvolvimento da espiritualidade entre os idosos vivendo em uma instituição de longa permanência para idosos (ILPI) e na comunidade.

Três objetivos específicos foram postulados por esta pesquisa: 1) identificar e compreender as necessidades espirituais dos idosos; 2) identificar iniciativas internacionais que trabalham para promover o desenvolvimento da espiritualidade dos idosos; 3) identificar e compreender os obstáculos e os fatores que incentivam essas iniciativas.

O presente artigo apresentará e discutirá os aspectos relacionados ao primeiro objetivo específico da pesquisa (identificar e compreender as necessidades espirituais dos idosos). Primeiramente, o artigo abordará a definição da espiritualidade para idosos vivendo em uma ILPI e na comunidade. Em um segundo momento, o artigo discutirá sobre as necessidades espirituais desses idosos. Finalmente, a prática da espiritualidade como uma alavanca para o bem-estar e a saúde será igualmente discutida.

2 Metodologia

A pesquisa apresentada nesse artigo teve uma abordagem qualitativa. A coleta dos dados foi realizada em duas fases, entre os meses de setembro e dezembro de 2020, por meio da revisão da literatura na área de abrangência da pesquisa e de entrevistas com um grupo de discussão. A revisão da literatura foi realizada a partir de bases de dados científicas e a partir da literatura cinza. As bases de dados consultadas foram as seguintes: *Abstracts in Social Gerontology*; *Academic Search Complete*; *AgeLine*; *CAIRN*; *JSTOR*; *Medline*; *ProQuest Dissertations and Theses*; *Social Work Abstracts*; *SocINDEX*; e *Sociology Database*. As palavras-chave utilizadas foram: *spirituality*, *health* e *elder*. Ao todo, foram recuperados 1.719 textos (oriundos das bases de

dados e da literatura cinza¹), mas apenas 109 foram selecionados, pois se enquadravam diretamente nos objetivos da pesquisa.

A fim de seguir as normas de saúde pública direcionadas a evitar a progressão da pandemia da covid-19, todas as entrevistas e o grupo de discussão foram realizadas de forma on-line através da plataforma Zoom. A seleção dos participantes foi executada de forma casual.² As pesquisadoras entraram em contato com os responsáveis por algumas iniciativas espirituais destinadas a idosos a fim de explicar os objetivos da pesquisa e saber se eles poderiam indicar idosos possivelmente interessados em participar do estudo. Em seguida, esses responsáveis abordavam os potenciais participantes e, caso obtivessem o acordo destes, enviavam o e-mail ou o telefone deles para que as pesquisadoras entrassem em contato. Uma vez que a pesquisa foi financiada por uma escola técnica situada no Canadá, a coleta dos dados foi realizada neste país.

A fim de responder ao primeiro objetivo (identificar e compreender as necessidades espirituais dos idosos) foram realizadas: 1) uma entrevista com um idoso residente de uma ILPI; 2) um grupo de discussão com dois idosos residentes na comunidade e 3) entrevistas com dois idosos responsáveis pela organização de atividades em uma iniciativa espiritual destinada a idosos.³ O segundo objetivo (identificar iniciativas internacionais que trabalham para promover o desenvolvimento da espiritualidade dos idosos) foi alcançado por meio da revisão da literatura. Finalmente, o terceiro objetivo da pesquisa (identificar e compreender os obstáculos e os fatores que incentivam as iniciativas espirituais) foi respondido através de entrevistas com: 1) dois idosos responsáveis pela organização de atividades em uma iniciativa espiritual destinada a idosos e 2) os diretores de três iniciativas espirituais.⁴

As entrevistas e o grupo de discussão foram realizados a partir de um mesmo guia semiestruturado elaborado através dos dados oriundos da revisão da literatura. Este guia foi organizado por meio de tópicos. Os dados coletados foram analisados utilizando o programa Nvivo. A análise foi realizada mediante a técnica de conteúdo temático misto. Os temas que guiaram a análise tiveram como base o arcabouço teórico proposto por Anandarajah e Hight (2001). Esses autores propõem uma estrutura conceitual que permite identificar e analisar as necessidades espirituais em torno de três eixos da experiência humana: 1) eixo cognitivo ou filosófico; 2) eixo experiencial ou emocional e 3) eixo comportamental.

O eixo cognitivo ou filosófico diz respeito às crenças e valores que uma pessoa adota na vida. Neste eixo, estão incluídas as questões relacionadas à busca de propósito na vida. O eixo experiencial ou emocional refere-se aos sentimentos de conexão, apoio, amor, esperança, conforto e paz interior que a prática espiritual pode gerar nas pessoas. Este eixo pode ser identificado através da maneira que o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com os outros. Finalmente, o eixo comportamental inclui todas as manifestações externas que uma pessoa usa para vivenciar suas crenças espirituais. A maior parte das necessidades espirituais, assim como a forma pela qual as pessoas expressam a espiritualidade, podem ser enquadradas dentro desses três eixos.

1 "Literatura cinza" é a informação produzida por todos os níveis de governo, empresas, negócios e indústria em formatos eletrônico e impresso que não foi publicada em revistas científicas ou comerciais.

2 As medidas de confinamento e isolamento relacionadas à pandemia da covid-19 tiveram como consequência o distanciamento social. Essa situação limitou o acesso das pesquisadoras às ILPI e até mesmo aos idosos vivendo na comunidade. Isso explica a razão pela qual a seleção dos participantes foi realizada por seleção casual, bem como a tímida participação dos idosos.

3 Os dois idosos eram responsáveis por coordenar atividades na iniciativa Pastoral dos Idosos (Região de Estrie, Quebec, Canadá).

4 Estas iniciativas foram: 1) Pastoral dos Idosos (Região de Estrie, Quebec, Canadá); 2) Voluntariado Comunitário em Cuidados Espirituais (Região de Estrie, Quebec, Canadá); 3) Iniciativa Espiritual dos Trinitários (Região da Montérégie, Quebec, Canadá). A revisão da literatura permitiu identificar 18 iniciativas espirituais que ofereciam atividades destinadas aos idosos. Entre essas 18 iniciativas, três iniciativas foram escolhidas para serem documentadas profundamente. Elas foram selecionadas segundo os seguintes critérios: 1) caráter inovador da iniciativa, 2) realização de atividades destinadas aos idosos, 3) variedade das atividades realizadas e 4) disponibilidade dos diretores para participar da coleta de dados da pesquisa.

Por fim, a execução da pesquisa foi aprovada em 2 de setembro de 2020 pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Cégep de Drummondville. As regras éticas e deontológicas aplicadas por este comitê foram respeitadas em todas as etapas da pesquisa.

3 Resultados e discussão

Os resultados da pesquisa serão apresentados e discutidos abaixo ao longo de três seções. As duas primeiras seções apresentarão, respectivamente, a definição da espiritualidade para idosos vivendo em uma ILPI e na comunidade e as necessidades espirituais deles. A terceira seção discutirá a prática da espiritualidade como uma alavanca para o bem-estar e para a saúde dos idosos e fornecerá, ainda, uma visão geral de uma das iniciativas identificadas a partir da revisão bibliográfica realizada durante a pesquisa. O objetivo desta iniciativa é promover a qualidade de vida de idosos acometidos por transtornos neurocognitivos mediante prática espiritual.

3.1 Definição de “espiritualidade” para idosos vivendo em uma ILPI e na comunidade

Enquanto no passado a espiritualidade estava ligada à religião e era compreendida como parte de um processo coletivo, os idosos de hoje estão interessados em distinguir “espiritualidade” e “religião”, assim como eles compreendem a espiritualidade como algo íntimo e pessoal. A maneira pela qual cada pessoa define a espiritualidade determinará a prática espiritual que ela adotará para si. Desta forma, o canto, a jardinagem, a contemplação da natureza e o trabalho comunitário podem ser entendidos como práticas espirituais (ADAMS *et al.*, 2014; FREDRIKSEN-GOLDSSEN, 2016). Nesse contexto, é possível identificar a espiritualidade como fazendo parte do eixo comportamental, de acordo com o arcabouço teórico proposto por Anandarajah e Hight (2001).

Para os idosos que participaram da pesquisa, “espiritualidade” e “religião” não são sinônimos. Há também uma diferença entre “espiritualidade” e “religiosidade”. A espiritualidade é mais significativa e tem um significado mais profundo do que a religião e a religiosidade. Além disso, a definição ou compreensão da espiritualidade é única para cada pessoa. Esta compreensão evolui com o tempo e é capaz de influenciar as necessidades espirituais da pessoa. Aqui, a espiritualidade se situa no eixo filosófico, segundo descrito por Anandarajah e Hight (2001).

Estas organizações [agências governamentais] estão realmente interessadas na espiritualidade dos idosos? Porque as pessoas associam espiritualidade com religião e, na verdade, não é a mesma coisa (Idoso 2, vivendo na comunidade).

Posso lhes dizer que a visão da minha espiritualidade hoje é completamente diferente da que eu tinha 30 anos atrás (Idoso vivendo em ILPI).

Os idosos vivendo em ILPI e na comunidade definiram a espiritualidade como uma busca individual de sentido, autenticidade, universalidade e harmonia. De acordo com estes idosos, a espiritualidade é: 1) um meio de estimular a reflexão pessoal e o crescimento como indivíduo; 2) um modo de vida para se conectar com uma força maior do que si mesmo a fim de superar dificuldades; e 3) um guia para manter a saúde física e psicológica. Aqui, a espiritualidade se encaixa no eixo emocional ou experiencial (ANANDARAJAH; HIGHT, 2001).

A espiritualidade é um modo de vida, é um guia para viver uma vida psicologicamente saudável. É algo que eu prezo. Ter fé é uma forma de guiar a minha vida (Idoso vivendo em ILPI).

É importante ressaltar a existência de uma tendência atual de separação entre a espiritualidade e as crenças e rituais religiosos. Esta tendência não se limita a uma sociedade específica e parece impulsionar a ampliação das possibilidades de expressão espiritual, bem como uma maior abertura das pessoas em assumir a existência de suas necessidades espirituais.

3.2 As necessidades espirituais dos idosos vivendo em uma ILPI e na comunidade

Nesta seção, as necessidades espirituais de idosos que vivem em uma ILPI e na comunidade serão discutidas. Os aspectos que dão origem a essas necessidades, a presença de necessidades espirituais na sociedade, a importância das experiências espirituais pregressas e a influência destas sobre a evolução das necessidades espirituais dos idosos serão igualmente explanadas.

Compreender a espiritualidade como um processo íntimo abre caminho para que cada pessoa reconheça as próprias necessidades espirituais. Assim, de uma forma geral, atualmente é possível reconhecer a presença de uma enorme diversidade de necessidades espirituais e os idosos não estão de fora dessa realidade (REIMER-KIRKHAM *et al.*, 2018). Assim, segundo idosos vivendo em ILPI e na comunidade, ao contrário do que o senso comum poderia sugerir, até mesmo um ateu tem necessidades espirituais. Nesse contexto, as necessidades espirituais da pessoa não estariam ligadas a uma crença específica, mas à busca de compreensão do universo ou ao anseio de viver em harmonia com seu entorno social.

Eu não acredito que há uma vida após a morte, sou um ateu radical. Para mim, tudo termina na morte. A única espiritualidade que posso ter é tentar compreender o universo e estar a serviço de meus concidadãos. Esse é o sentido da vida para mim. (Idoso 1, vivendo na comunidade).

3.2.1 A origem das necessidades espirituais dos idosos vivendo em ILPI e na comunidade

O desejo de compreender o mundo e de viver em harmonia pode dar origem às necessidades espirituais dos idosos, assim como o desejo de superar mais facilmente as adversidades da vida. Pesquisas mostram que, entre os idosos, as necessidades espirituais podem surgir durante o início súbito de uma doença. Estas necessidades seriam motivadas pelo conforto que a expressão espiritual através, por exemplo, da prática de uma religião pode proporcionar nestes momentos. Há também uma correlação positiva entre a existência de necessidades espirituais e a participação em atividades de voluntariado ou aprendizagem (KRAUSE; HAYWARD, 2014; PRINCIPI *et al.*, 2016).

Tenho dificuldade em minha vida diária de ouvir apenas coisas ruins, apenas más notícias. Eu digo a mim mesmo que há outras coisas para ver na vida. Qual a origem da minha espiritualidade? Da necessidade de me sentir bem. É porque eu digo a mim mesmo que deve haver uma maneira de sentir-se bem consigo mesmo na nossa vida diária (Idoso vivendo em ILPI).

A espiritualidade nos ajuda a administrar as preocupações que desenvolvemos a partir de uma determinada idade. Então, essas preocupações terminam mostrando que precisamos de algo mais profundo para continuar a viver. Estamos preocupados com nossos filhos, nossos netos, com o que está acontecendo no mundo. Há culturas, por exemplo, que usam a ioga ou outras formas de concentração para se livrar de certas preocupações (Idoso 2, vivendo na comunidade).

... quando você sofre e quando você se sente cada vez mais isolado, é quando a necessidade da espiritualidade se manifesta. Enquanto você não estiver em situações como essa, você encontrará muitas outras coisas interessantes a fazer, mas você não se dará conta da sua necessidade espiritual (Idoso 2, vivendo na comunidade).

Eu sou ateu. A minha espiritualidade se expressa no serviço que presto aos meus compatriotas. A minha necessidade espiritual é saciada quando estudo sobre o

universo que me cerca e quanto mais aprendo sobre ele. Essa é para mim a verdadeira espiritualidade (Idoso 1, vivendo na comunidade)

Ainda que a espiritualidade seja inerente ao ser humano, o reconhecimento pessoal dessas necessidades não parece ser algo inato. Esse reconhecimento passa por um processo que pode ser iniciado a partir de um momento de crise ou sofrimento. O reconhecimento das próprias necessidades espirituais torna possível identificar a maneira por meio da qual a pessoa estará mais confortável para expressar essas necessidades.

De acordo com os idosos que participaram da pesquisa, há muitas maneiras de responder às necessidades espirituais, e isto de forma individual ou em grupo. As necessidades espirituais podem ser respondidas não apenas através da participação em iniciativas espirituais, mas também por meio do contato com outras pessoas e com a natureza. As necessidades espirituais permanecem independentes da prática espiritual, da religião e da religiosidade.

Acho que muitas pessoas estão abandonando as antigas tradições religiosas e abandonando o medo. Estávamos tão assustados quando éramos jovens. 'Ah, se você não fizer isso, você vai para o inferno. Não faça aquilo, ou você vai para o inferno.' As pessoas viviam com medo do inferno. Por outro lado, se uma pessoa é educada, então ela entende o que é a Bíblia e o que está escrito no Evangelho. Deus nos quer vivos, não mortos (Idoso vivendo em ILPI).

Eu diria que o Espírito Santo habita em nós, mesmo se não estamos conscientes disso. A força espiritual presente quando um grupo de pessoas está reunido é muito forte, comparada a uma atividade espiritual desenvolvida por apenas uma pessoa (Idoso 2, responsável por organizar atividades na Pastoral dos Idosos).

Na Nova Zelândia, por exemplo, a busca espiritual da população permanece, apesar do declínio das filiações religiosas ao longo dos anos. Parte da população deste país, o povo Maori, vê o reino espiritual e o mundo material como intrinsecamente ligados, de modo que cada ser humano se encontra em relação com a matéria orgânica e inorgânica presente no mundo. Esta relação define as necessidades espirituais dos Maoris e orienta a maneira como eles respondem a essas necessidades (PERKINS, 2015).

Ainda sobre as formas de responder às necessidades espirituais dos idosos, uma tendência atual é o aumento da participação deles em comunidades espirituais on-line. Esta tendência cresceu particularmente no contexto da pandemia da covid-19, durante a qual ocorreram os confinamentos obrigatórios, exigindo a anulação das atividades espirituais presenciais. O envolvimento dos idosos em iniciativas espirituais on-line é uma ferramenta poderosa que permite o aumento da qualidade de vida, mesmo dentro de um contexto de isolamento social, como o que foi vivenciado na pandemia da covid-19 (OKUN; NIMROD, 2020).

3.2.2 Presença das necessidades espirituais na sociedade

De acordo com os idosos que participaram da pesquisa, a possível rejeição social dos aspectos relativos à religião não influencia a permanência das necessidades espirituais no íntimo das pessoas. Separadas dos rituais religiosos, do medo e do pecado, estas necessidades são mais orientadas para os valores pessoais e para a busca do bem-estar. Os idosos estão mais interessados na essência das doutrinas religiosas (por exemplo, amar ao próximo, ajudar aos necessitados, viver em harmonia na sociedade) do que em rituais religiosos.

A separação entre espiritualidade e rituais religiosos é um aspecto positivo que pode ser mobilizado no momento da proposição de atividades espirituais destinadas aos idosos. Esta separação representa ao mesmo tempo um desafio, considerando que, para muitas pessoas, sobretudo entre os idosos, a expressão da

espiritualidade só acontece dentro de um ritual religioso. Estas questões demonstram a necessidade de adaptações no momento de elaborar atividades espirituais destinadas aos idosos (BENGTON *et al.*, 2018).

Hoje olho mais para o que Cristo nos ensinou através do Evangelho e é essa mensagem que eu tento propagar, em vez de propagar todos os medos e todas as coisas sem sentido que a Igreja nos mostrou desde o início dos tempos (Idoso 1, responsável por organizar atividades na Pastoral dos Idosos).

Minha única espiritualidade é compreender o mundo e estar a serviço dos meus concidadãos (Idoso 1, vivendo na comunidade).

As pesquisas indicam uma relação positiva entre o avanço da idade e a busca espiritual, ao mesmo tempo em que a participação em atividades espirituais formais diminui com o avanço da idade. No entanto, esta diminuição pode não estar relacionada a uma perda de interesse, mas às dificuldades de locomoção frequentes entre os idosos. Daí, a importância de oferecer aos idosos atividades espirituais que possam ser realizadas em domicílio (BENGTON *et al.*, 2018; WANG *et al.*, 2014).

3.2.3 A influência das experiências espirituais passadas sobre as necessidades espirituais

As necessidades espirituais de uma pessoa e sua abertura à espiritualidade podem ser influenciadas por experiências passadas. Por exemplo, uma pessoa que no passado esteve envolvida em uma atividade espiritual pode, após uma experiência difícil em seu percurso de vida, apagar completamente o aspecto espiritual de sua existência. Da mesma forma, pessoas que se comprometeram com uma prática espiritual durante um longo período podem ser capazes de usar suas crenças de forma mais eficaz para lidar com circunstâncias difíceis (BENGTON *et al.*, 2018; MACDOUGALL, 2020; KOENIG, 2018).

Começou com a educação recebida de meus pais, foi na minha juventude com as pessoas que conheci... Conselheiros espirituais que conheci aqui e ali. Depois disso, descobri a Bíblia através da leitura e essa descoberta me ajudou muitíssimo (Idoso vivendo em ILPI).

Eu acompanhei minha mãe que morreu de câncer pancreático. Eu a acompanhei até seus últimos momentos... Essa situação foi para mim determinante. Vários anos antes da morte dela, eu havia feito um treinamento para auxiliar e acompanhar as pessoas em fim de vida. Foi a morte de meu pai que me motivou a receber aquele treinamento (Idoso 2, responsável por organizar atividades na Pastoral dos idosos).

De acordo com os idosos que participaram da pesquisa, as necessidades espirituais podem mudar com o tempo, influenciadas, em particular, pelas experiências espirituais passadas da pessoa. Assim, para a mesma pessoa, as necessidades espirituais seriam diferentes aos 50 e aos 85 anos de idade, por exemplo. Essas necessidades diferem de pessoa para pessoa: “Uma pessoa de 85 anos não tem os mesmos interesses espirituais que uma de 50 anos” (Idoso 2, responsável por organizar atividades na Pastoral dos Idosos).

3.3 A prática espiritual entre idosos que vivem em ILPI e na comunidade: uma alavanca para o bem-estar e para a saúde

A existência de necessidades espirituais entre os idosos convida à elaboração de estratégias capazes de responder a essas necessidades. Este aspecto se torna importante especialmente diante da observação de que a prática espiritual influencia o bem-estar e a saúde física e psicológica dos idosos (DE SOUSA, 2011; EPPS *et al.*, 2016; FLEMING; EVANS, 2008; LEE *et al.*, 2012; NORONHA, 2015).

Esta influência positiva pode decorrer do fato de que a prática espiritual motiva as pessoas a adotarem hábitos de vida saudáveis (por exemplo, abstinência do uso de drogas, estratégias de redução do estresse e criação de um sentido para a vida, busca de oportunidades de contato social etc.) (BOLTON *et al.*, 2019). As pesquisas também vinculam o comparecimento regular a atividades espirituais, tais como a ioga e a

meditação, à melhoria da qualidade do sono e ao manejo de diversas doenças crônicas entre os idosos (BOUDOUDA; GANA, 2017).

Vários estudos argumentam que, além da promoção da saúde, incorporar a prática espiritual na rotina dos idosos é importante para ajudá-los a enfrentar os desafios impostos pelo avanço da idade, assim como para apoiar, a eles e a seus familiares, durante o período de fim de vida (KOENING, 2018; SULLIVAN; BEARD, 2014). Ao mesmo tempo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social do qual a prática espiritual certamente faz parte (LEE *et al.*, 2012; WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO], 2006).

Sem dúvida, o envelhecimento não pode ser revertido, mas pode ser acompanhado de serenidade, a qual pode ser alcançada através da prática espiritual. A prática espiritual pode acontecer através das atividades oferecidas pelas iniciativas espirituais. Ao mesmo tempo, a diversidade das necessidades espirituais presentes na sociedade também gera diversas práticas espirituais (VAILLANT, 2002; WEIL, 2005).

No estudo realizado pela CCGE|CCTT e seus parceiros, os idosos mencionaram a importância da prática espiritual para sua própria saúde e bem-estar. De acordo com esses idosos, as necessidades espirituais podem ser expressas com maior intensidade durante situações difíceis (por exemplo, face a um diagnóstico de doença grave ou no período de fim de vida).

Uma vida espiritual ativa pode significar que uma pessoa é mais consciente, tem hábitos mais saudáveis e uma rede social maior. Estes fatores podem reduzir o risco de muitas patologias (Idoso 1, responsável por organizar atividades na Pastoral dos idosos).

Estamos falando dos idosos que muitas vezes estão muito preocupados com o que está por vir... permitir-lhes viver atividades espirituais é mantê-los ativos, mantê-los saudáveis porque, para mim, saúde é algo amplo. Há o aspecto físico, há o aspecto intelectual, mas há todo o aspecto da espiritualidade e, se quisermos manter as pessoas tão saudáveis quanto possível, temos que considerar o lado espiritual (Idoso 2, responsável por organizar atividades na Pastoral dos Idosos).

O processo de envelhecimento pode ser acompanhado pelo aparecimento de doenças (BOLTON *et al.*, 2019). Dentre essas doenças estão os transtornos neurocognitivos (TNC) (BYRNE; MACKINLAY, 2012). Ao considerar as necessidades espirituais dos idosos afetados por TNC, há o risco de negligência não intencional devido a uma falsa crença segundo a qual os sintomas cognitivos decorrentes destas doenças poderiam impedir a presença de necessidades espirituais.

De acordo com pesquisas, mesmo quando uma pessoa com um diagnóstico de TNC perde a capacidade de se comunicar verbalmente, suas necessidades espirituais permanecem (BEUSCHER; GRANDO, 2009; KATSUNO, 2003; SULLIVAN; BEARD, 2014; SWINTON, 2014). Estas pessoas podem usar suas identidades espirituais e religiosas para administrar o diagnóstico da doença e enfrentar com sucesso o declínio cognitivo progressivo, assim como o período de fim de vida.

Pesquisas também mostram que, entre os idosos com TNC, a meditação e a prática da oração estão ligadas à melhoria da função cognitiva e à redução dos sintomas comportamentais que podem se manifestar nas fases terminais da patologia. Após ser diagnosticada com TNC, uma pessoa pode deixar de frequentar uma atividade espiritual, não devido ao desaparecimento de suas necessidades espirituais, mas devido a uma dificuldade ou incapacidade de se deslocar até o local onde a atividade espiritual se desenvolve (BEUSCHER; GRANDO, 2009; BOLTON *et al.*, 2019).

Devido à dificuldade que as pessoas com TNC têm de se comunicar verbalmente, suas necessidades espirituais devem ser atendidas de uma forma única. O uso da arte, da música e da estimulação sensorial tem

sido documentado em pesquisas como ferramentas que podem ser mobilizadas para atender às necessidades espirituais desses indivíduos (BOLTON *et al.*, 2019; BYRNE; MACKINLAY, 2012; SIMARD, 2013; SWINTON, 2007; VIENS, 2019).

Uma das iniciativas espirituais identificadas na pesquisa conduzida pelo CCGE|CCTT e seus parceiros, a iniciativa Namaste Care, inclui um programa que permite a expressão espiritual para idosos com TNC. Esta iniciativa destaca o fato de que um idoso com TNC, que não pode se expressar verbalmente, ainda pode desejar ter suas necessidades espirituais atendidas. A ideia por trás desta iniciativa é que estas necessidades podem ser atendidas através de estímulos sensoriais, a partir de atividades multissensoriais que sejam significativas para o idoso (por exemplo, ouvir uma música que ele goste, receber massagens corporais, contemplar uma paisagem que o agrade etc.). O objetivo é de contribuir para a qualidade de vida do idoso, apesar da presença do TNC (VIENS, 2019).

Estes são aspectos importantes a serem considerados pelo profissional de enfermagem, que diversas vezes é chamado para desenvolver sua prática profissional entre idosos com diagnóstico de TNC, os quais, apesar da evolução da doença, ainda têm diante de si uma longa ou média expectativa de vida.

A filosofia da iniciativa Namaste Care vai além da prestação de cuidados em fim de vida. O principal objetivo é permitir que as pessoas com TNC vivam seus dias de forma plena, apesar da progressão dos sintomas da doença. As atividades sensoriais propostas por esta iniciativa são uma alavanca para o bem-estar dos idosos com TNC avançado, buscando o respeito da identidade e das habilidades da pessoa. As atividades sensoriais oferecidas pela iniciativa Namaste Care podem ser agrupadas em quatro tipos diferentes (Tabela 1).

As atividades são primeiramente classificadas de acordo com seu objetivo principal. Por exemplo, um tratamento corporal ou uma atividade lúdica realizada para celebrar um feriado. A importância destas atividades para a pessoa com TNC está na intenção primária da atividade (por exemplo, cultivar a vida espiritual da pessoa). Dependendo da atividade sensorial significativa desenvolvida, a pessoa pode se conectar a diferentes esferas da própria espiritualidade (STACPOOLE *et al.*, 2016).

Tabela 1: Atividades sensoriais significativas, definições, exemplos e esfera de espiritualidade alcançada.

Tipos de atividades	Definição	Exemplos	Esfera da espiritualidade alcançada pela atividade
1. Lúdica	Atividade de estímulo sensorial geral	Escutar uma música significativa para a pessoa	Pertencimento, valores
2. Cuidado do corpo	Atividade de estímulo sensorial para cuidar do corpo	Cuidados de massagem corporal	Identidade
3. Espiritual ou religiosa	Atividade direcionada à realização de atividades religiosas ou espirituais	Leitura da Bíblia, orações, meditação, participação em rituais religiosos	Identidade, transcendência
4. Histórias de vida	Atividade de estímulo sensorial a partir de relatos do percurso de vida do idoso contados pela família	Olhar fotos ou vídeos de família	Identidade, pertencimento, valores

Fonte: Simard (2013).

4 Conclusão

Os resultados da pesquisa apresentados neste artigo oferecem um panorama da definição da espiritualidade para os idosos que vivem em ILPI e na comunidade, assim como as necessidades espirituais destes. Estes resultados também abordam a prática da espiritualidade como uma alavanca para o bem-estar e a saúde dos idosos.

A espiritualidade é um aspecto importante na vida dos idosos, em particular pelos benefícios da prática espiritual sobre a saúde e o bem-estar nesta etapa da vida. Apesar disso, as necessidades espirituais dos idosos podem ser negligenciadas, particularmente entre aqueles que receberam o diagnóstico de TNC. Esta negligência não é, na maioria das vezes, intencional. Ela pode ser, na verdade, o resultado de uma falta de compreensão do que a espiritualidade representa para os idosos e de como eles desejam que suas necessidades espirituais sejam atendidas.

As ILPI podem se beneficiar dos resultados apresentados neste artigo, uma vez que um maior conhecimento das necessidades espirituais dos idosos poderá impactar positivamente nas práticas direcionadas aos idosos. Diversos benefícios também são esperados para os próprios idosos. Por exemplo: fortalecimento do desenvolvimento da espiritualidade deles, resultando em uma melhor qualidade de vida e sensação de bem-estar; melhoria da saúde física e mental; encontro de um sentido para a vida.

Algumas profissões da saúde, entre elas a enfermagem, já são, há muito tempo, interpeladas a desenvolver suas práticas na área dos cuidados paliativos e de fim de vida. Dentro desse contexto, os aspectos espirituais dos pacientes costumam ser levados em consideração. Entretanto, a inovação dos resultados apresentados neste artigo reside na possibilidade de associar as necessidades espirituais ao tratamento de idosos que não se encontram necessariamente em fim de vida. Neste sentido, a espiritualidade é vista como uma ferramenta para a promoção da saúde e para a melhoria da qualidade de vida, mesmo na presença de doenças com prognósticos irreversíveis.

Referências

ADAMS, Joanne; PASCAL, Jan; DICKSON-SWIFT, Virginia. Spirituality and aging in place: the impact of extreme climatic conditions on domestic gardening practice. **The International Journal of Aging and Human Development**, Newbury Park, v. 80, n. 1, p. 10–26, 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0091415015591107>. Acesso em: 21 mai. 2022.

AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS. Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. **Agência IBGE Notícias**, 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>>. Acesso em: 18 mai. 2022.

ANANDARAJAH, Gowri; HIGHT, Ellen. Spirituality and medical practice: using the HOPE questions as a practical tool for spiritual assessment. **American Family Physician**, Leawood, v. 63, n. 1, p. 81, 2001. Disponível em: <https://www.aafp.org/afp/2001/0101/p81.html?ref=Guzels.TV>. Acesso em: 21 mai. 2022.

BENGTSON, Vern; ENDACOTT, Camille; KANG, Samantha. Older adults in churches: Differences in perceptions of clergy and older members. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, Londres, v. 30, n. 2, p. 154–178, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15528030.2017.1414727>. Acesso em: 20 mai. 2022.

BEUSCHER, Linda; GRANDO, Victoria T. Using spirituality to cope with early-stage Alzheimer's disease. **Western Journal of Nursing Research**, Chicago, v. 31, n. 5, p. 583–598, 2009. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0193945909332776>. Acesso em: 15 mai. 2022.

BOLTON, Corey *et al.* The transformation of religiosity in individuals with cognitive impairment. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, Londres, v. 31, n. 4, p. 360–368, 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15528030.2018.1534706>. Acesso em: 15 mai. 2022.

BOUDOUDA, Eddine Nedjem; GANA, Kamel. Qualité de vie chez les personnes âgées: étude comparative entre personnes âgées d'origine française et immigrés maghrébins. **Bulletin de Psychologie**, Paris, n. 4, p. 243–253, 2017. Disponível em: https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2017-4-page-243.htm?ref=doi#xd_co_f=MjM2NWQ3N2IzMmUwMzAyOTc5ZTE2NTI4NjM5MjUxNTg=~. Acesso em: 16 mai. 2022.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **A canção das sete cores: educando para a paz**. São Paulo: Contexto, 2005.

BYRNE, Libby; MACKINLAY, Elizabeth. Seeking meaning: Making art and the experience of spirituality in dementia care. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, Londres, v. 24, n. 1–2, p. 105–119, 2012. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15528030.2012.633416>. Acesso em: 29 mai. 2022.

DANDAROVA, Zhargalma; LAUBSCHER, Karine; BRANDT, Pierre-Yves. Spiritualité et bien-être chez des personnes âgées: le cas des résidents dans une institution en Suisse. **Interações**, Minas Gerais, v. 11, n. 20, p. 9–30, 2016. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/interacoes/article/view/12628>. Acesso em: 12 mai. 2022.

DE SOUSA, Avinash. Spirituality and Geriatric Psychiatry: A Review. **Indian Journal of Gerontology**, Nova Deli, v. 25, n. 3, p. 345–354, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Avinash-Desousa/publication/274137862_Geriatric_Depression_-_a_Clinical_Update/links/55c7690508aea2d9bdc81d98/Geriatric-Depression-a-Clinical-Update.pdf#page=39. Acesso em: 1 mai. 2022.

EPPS, Fayron; SKEMP, Lisa; SPECHT, Janet K. How do we promote health?: From the words of African American older adults with dementia and their family members. **Research in Gerontological Nursing**, Nova Jersey, v. 9, n. 6, p. 278–287, 2016. Disponível em: <https://journals.healio.com/doi/abs/10.3928/19404921-20160928-01>. Acesso em: 20 abr. 2022.

FLEMING, Sean; EVANS, David S. The concept of spirituality: its role within health promotion practice in the Republic of Ireland. **Spirituality and Health International**, Nova Jersey, v. 9, n. 2, p. 79–89, 2008. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/shi.332>. Acesso em: 20 fev. 2022.

FREDRIKSEN-GOLDSSEN, Karen. Aging Out in the queer community: silence to sanctuary to activism in faith communities. **Generations**, São Francisco, v. 40, n. 2, p. 30–33, 2016. Disponível em: <https://www.ingentaconnect.com/content/asag/gen/2016/00000040/00000002/art00006#Refs>. Acesso em: 10 mar. 2022.

FREIRE, Ana Karla da Silva *et al.* Panorama no Brasil das doenças cardiovasculares dos últimos quatorze anos na perspectiva da promoção à saúde. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, Mato Grosso, v. 11, n. 9, p. 21–44, 2017. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/776>. Acesso em: 18 mai. 2022.

KATSUNO, Towako. Personal spirituality of persons with early-stage dementia: is it related to perceived quality of life? **Dementia**, Newbury Park, v. 2, n. 3, p. 315–335, 2003. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14713012030023003>. Acesso em: 18 mai. 2022.

KOENIG, Harold G. **Religion and mental health: research and clinical applications**. Cambridge: Academic Press, 2018.

KRAUSE, Neal; HAYWARD, R. David. Hostility, religious involvement, gratitude, and self-rated health in late life. **Research on Aging**, Newbury Park, v. 36, n. 6, p. 731–752, 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0164027513519113>. Acesso em: 18 mai. 2022.

MACDOUGALL, Elizabeth E. Past or present spirituality? Predicting mental health outcomes in older adults. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, Londres, v. 32, n. 1, p. 70–87, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15528030.2019.1663772>. Acesso em: 16 mai. 2022.

MACKENZIE, Elizabeth R. *et al.* Spiritual support and psychological well-being: Older adults' perceptions of the religion and health connection. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, Eagan, v. 6, n. 6, p. 37, 2000. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/be3407bfb24c2f5871e5c69017c37770/1?pq-origsite=gscholar&cbl=32528>. Acesso em: 17 mai. 2022.

MONTREUIL, P. *et al.* **Développement et validation du questionnaire sur les besoins spirituels et religieux (QBSR): évaluation des besoins des usagers dans le milieu de la santé.** Monografia – Centre Spiritualitésanté de la Capitale-Nationale, Quebec, 2004. Disponível em: <https://www.chudequebec.ca/getmedia/9dcc6088-8ba0-4661-b9a6-1019c406feec/QBSR.aspx>. Acesso em: 18 mai. 2022.

NORONHA, Konrad J. Impact of religion and spirituality on older adulthood. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, Londres, v. 27, n. 1, p. 16–33, 2015. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15528030.2014.963907>. Acesso em: 8 mai. 2022.

OKUN, Sarit; NIMROD, Galit. Online religious communities and wellbeing in later life. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, Londres, v. 32, n. 3, p. 268–287, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15528030.2019.1666333>. Acesso em: 18 mai. 2022.

OTHELIA LEE, Eun-Kyoung *et al.* Body-mind-spirit practice for healthy aging. **Educational Gerontology**, Londres, v. 38, n. 7, p. 473–485, 2012. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601277.2011.567182>. Acesso em: 18 mai. 2022.

PERKINS, Chris. Promoting spiritual care for older people in New Zealand: the Selwyn Centre for Ageing and Spirituality. **Working with Older People**, Nova Zelândia, v. 19, n. 3, p. 107–113, 2015. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/WWOP-01-2015-0003/full/html>. Acesso em: 18 mai. 2022.

PRINCIPI, Andrea *et al.* Do predictors of volunteering in older age differ by health status? **European Journal of Ageing**, Nova York, v. 13, n. 2, p. 91–102, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0377-0>. Acesso em: 18 mai. 2022.

REIMER-KIRKHAM, Sheryl *et al.* Expressions of Prayer in Residential Care Homes. **Journal of Health Care Chaplaincy**, Londres, v. 24, n. 2, p. 67–85, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/08854726.2017.1386269>. Acesso em: 6 mai. 2022.

SIMARD, Joyce. **The End-Of-Life Namaste Care Program for People with Dementia**. 2. ed. Baltimore: Health Professions Press, 2013.

STACPOOLE, Min; THOMPSELL, Amanda; HOCKLEY, Jo. **Toolkit for implementing the Namaste Care programme for people with advanced dementia living in care homes**. Londres: St Christopher's Hospice, 2016. Disponível em: <https://www.stchristophers.org.uk/wp-content/uploads/2016/03/Namaste-Care-Programme-Toolkit-06.04.2016.pdf>. Acesso em: 6 mai. 2022.

STRANG, Susan; STRANG, Peter; TERNESTEDT, Britt-Marie. Spiritual needs as defined by Swedish nursing staff. **Journal of Clinical Nursing**, Nova Jersey, v. 11, n. 1, p. 48–57, 2002. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-2702.2002.00569.x>. Acesso em: 16 mai. 2022.

SULLIVAN, Susan Crawford; BEARD, Renée L. Faith and Forgetfulness: The Role of Spiritual Identity in Preservation of Self With Alzheimer's. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, Londres, v. 26, n. 1, p. 65–91, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15528030.2013.811462>. Acesso em: 18 mai. 2022.

SWINTON, John. Forgetting Whose We Are: Theological Reflections on Personhood, Faith and Dementia. *Journal of Religion, Disability & Health*, Londres, v. 11, n. 1, p. 37–63, 2007. Disponível em: https://doi.org/10.1300/J095v11n01_04. Acesso em: 18 mai. 2022.

SWINTON, John. What the Body Remembers: Theological Reflections on Dementia. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, Londres, v. 26, n. 2–3, p. 160–172, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15528030.2013.855966>. Acesso em: 16 mai. 2022.

UNITED NATIONS. **World Population Prospects – Population Division**. United Nations, Nova York. Disponível em: <<https://population.un.org/wpp/>>. Acesso em: 18 mai. 2022.

VAILLANT, George E. **Aging Well**: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development. Boston: Little, Brown Spark, 2002.

VIENS, Maude. **Utilité d'un guide d'activités sensorielles pour répondre aux besoins spirituels des aînés atteints de démence**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Université de Sherbrooke, Sherbrooke, 2019. Disponível em: <<https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/16323>>. Acesso em: 18 mai. 2022.

WANG, Kuan-Yuan *et al.* Aging and Religious Participation in Late Life. *Journal of Religion and Health*, Berlim, v. 53, n. 5, p. 1514–1528, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9741-y>. Acesso em: 2 mai. 2022.

WHO. **Constitution of the World Health Organization**. World Health Organization, Genebra. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/m/item/constitution-of-the-world-health-organization>>. Acesso em: 18 mai. 2022.

Submissão: 30/06/2022

Aceite: 27/02/2023

Como citar o artigo:

BATISTA, Ana Flávia de Oliveira; BÉDARD, Marie-Ève. Espiritualidade: uma alavanca para promover a saúde e o bem-estar das pessoas idosas. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 28, e125582, 2023. DOI: 10.22456/2316-2171.125582

