



# RELIGIOSIDADE, ESPIRITUALIDADE E SAÚDE GERAL EM IDOSOS

*Priscila Ester de Lima Cruz<sup>1</sup>, Daniele Fernanda Felipe<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista CAPES - UniCesumar. priscilaestercruz@gmail.com

<sup>2</sup>Orientadora, Doutora, Docente Programa de Pós graduação em Promoção da Saúde, Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. Daniele.felipe@unicesumar.edu.br

## RESUMO

O envelhecimento é um processo marcado por alterações físicas, psicológicas e sociais. A saúde, em todas as fases da vida, pode ser definida como um conceito multidimensional, que inclui a dimensão espiritual. A religiosidade e a espiritualidade (R/E) podem ser apontadas como potenciais influenciadores da saúde e qualidade de vida, especialmente em idosos, atuando como recursos de enfrentamento e promoção de comportamentos saudáveis. Este estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizado nas bases PubMed, Scielo, Web of Science e LILACS, utilizando descritores relacionados à R/E, saúde e envelhecimento, incluindo estudos originais e revisões sobre a relação entre essas dimensões e aspectos da saúde geral em idosos. Foram analisados dados sobre conceitos de R/E, impacto na saúde mental, influência em comportamentos saudáveis, resiliência e qualidade de vida. Os resultados indicam que a R/E pode estar associada à melhoria da saúde mental através do suporte emocional e social, redução do isolamento e fortalecimento da autoestima, além de contribuir para a resiliência frente a doenças crônicas e perdas. Evidências também apontam para a adoção de hábitos preventivos, como alimentação equilibrada, atividade física e evitação de substâncias nocivas, bem como para melhor controle de sintomas, redução da mortalidade e maior longevidade. Conclui-se que integrar a R/E em estratégias de promoção da saúde pode potencializar a qualidade de vida de idosos, sendo relevante desenvolver intervenções que contemplem essas dimensões nos diferentes contextos culturais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento Saudável; Religião; Promoção da Saúde.

## 1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é uma fase da vida marcada por diversas transformações físicas, psicológicas e sociais. A saúde é um conceito multidimensional que abrange o bem-estar físico, mental, social e, conforme reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), também a dimensão espiritual (Trindade et al., 2022). Portanto, para compreender os aspectos de saúde da pessoa idosa, além de se atentar às mudanças biológicas é necessário um olhar mais específico para essas dimensões. A religiosidade e a espiritualidade (R/E) são aspectos intrínsecos à vida de muitos indivíduos, especialmente na população idosa, e têm sido cada vez mais reconhecidas como fatores que podem influenciar positivamente a saúde e a qualidade de vida (Hosseini; Chaurasia; Oremus, 2017; Can Oz et al., 2022).

A literatura tem explorado a complexa relação entre R/E e diversos desfechos de saúde, sugerindo que essas dimensões podem atuar como recursos importantes para o enfrentamento dos desafios do envelhecimento, a promoção de comportamentos saudáveis e a manutenção do bem-estar geral (Koenig, 2017; Wirgues et al., 2020; Grossoehme et al., 2020). Este estudo tem como objetivo sintetizar o conhecimento existente sobre a influência da religiosidade e da espiritualidade na saúde geral de pessoas idosas.



## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, Scielo, Web of Science e LILACS, sendo que a estratégia de busca incluiu os descritores DeCS e MeSH "religiosidade", "espiritualidade", "saúde", "bem-estar", "qualidade de vida", "idosos", "envelhecimento", combinados com operadores booleanos (AND, OR). Foram incluídos artigos originais, revisões que abordassem a relação entre religiosidade/espiritualidade e aspectos da saúde geral (física, mental, social) em populações idosas. Os estudos que não se alinham aos objetivos propostos ou que não apresentaram dados claros sobre os temas foram excluídos.

As informações relevantes foram extraídas e categorizadas de acordo com os temas centrais (conceitos de R/E, impacto na saúde mental, influência em comportamentos saudáveis, resiliência e qualidade de vida). A síntese dos dados foi de natureza narrativa, agrupando os achados por similaridade para apresentar as principais conclusões e discussões dos estudos selecionados.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A literatura descreve a religiosidade e espiritualidade como conceitos que podem ser interrelacionados, mas que são distintos. A espiritualidade pode ser definida como a busca pessoal por significado, propósito de vida e conexão com o transcendente, enquanto a religiosidade se refere à prática formal de crenças e rituais associados a um dogma ou instituição religiosa (Koenig, 2017; Guerrero-Castañeda et al., 2019; Lucchetti et al., 2020). Ambos são reconhecidos como componentes do bem-estar global e parte do conceito multidimensional de saúde da OMS (McManus, 2024; Merck Manual, 2022).

Estudos recentes demonstram que a religiosidade e a espiritualidade podem contribuir positivamente para a saúde mental de idosos. Isso pode ocorrer devido o suporte emocional e apoio social que possibilitam ao indivíduo, protegendo-o do isolamento, fortalecendo relacionamentos interpessoais e promovendo um senso de pertencimento e autoestima (Saad; Medeiros, 2017; Coelho-Júnior et al., 2022). Essa relação é particularmente evidente em contextos de doenças crônicas e perdas, situações que podem ser comuns na vivência de pessoas idosas. Nesses casos, as práticas espirituais e religiosas podem se caracterizar como estratégia auxiliar no enfrentamento de situações difíceis, dor e sofrimento (Lucchetti et al., 2020).

À medida que os indivíduos envelhecem e confrontam a finitude da vida, o envolvimento com a R/E pode aumentar, tornando-se um elemento crucial para promover esperança, força, expectativas futuras, motivação para mudanças e sentimentos de gratidão (Oliveira; Menezes, 2018; McManus, 2024). Há evidências de que essas dimensões melhoram a resiliência e favorecem a saúde e a qualidade de vida em diversos cenários, com achados indicando redução da depressão e aumento significativo da qualidade de vida em idosos (Molina et al., 2020).

Além do impacto na saúde mental, a R/E frequentemente incentiva comportamentos saudáveis. Crenças religiosas e práticas espirituais podem promover a adoção de uma vida disciplinada e a evitação de substâncias nocivas. Por exemplo, grupos religiosos específicos demonstram menores taxas de doenças crônicas devido à adesão a práticas preventivas (Merck Manual, 2022; Lucchetti et al., 2020). A R/E pode estimular reflexões sobre o autocuidado, aumentando a valorização da própria vida como um ato de gratidão e alinhando-se com práticas preventivas de saúde (Koenig, 2017).



Práticas como meditação, contemplação, oração e *mindfulness* têm sido correlacionadas com hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e controle de tabagismo, alcoolismo e comportamentos sexuais de risco. Esses hábitos são mais comuns entre idosos engajados em práticas espirituais, sugerindo uma conexão positiva entre fé e autocuidado (Saad; Medeiros, 2017; McManus, 2024; Coelho-Júnior et al., 2022). Há também evidências que correlacionam R/E com longevidade, redução de mortalidade e morbidade, melhor qualidade de vida e controle de sintomas de doenças (Saad; Medeiros, 2017).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a religiosidade e a espiritualidade podem ser apontadas como fatores que influenciam a saúde geral e o bem-estar de pessoas idosas. Essas dimensões não apenas oferecem suporte psicológico e apoio social ao indivíduo, auxiliando no enfrentamento de desafios e na promoção da saúde mental, mas também podem motivar a adoção de comportamentos de vida mais saudáveis.

A integração da religiosidade e da espiritualidade nas estratégias de promoção da saúde para idosos é, portanto, uma necessidade. Compreender como essas dimensões se manifestam e influenciam nas decisões e comportamentos de saúde pode contribuir no desenvolvimento de intervenções mais eficazes e culturalmente sensíveis. Pesquisas futuras poderiam aprofundar a investigação dos mecanismos específicos pelos quais a R/E pode impactar diferentes aspectos da saúde em idosos, bem como avaliar a efetividade de programas de saúde que incorporem essas dimensões para melhorar a qualidade de vida e promover um envelhecimento saudável.

#### **REFERÊNCIAS**

ANSARY, J. et al. Skin aging: a comprehensive review. *Clinical Interventions in Aging*, v. 16, p. 1045-1065, 2021.

ARAÚJO, L. F.; VIEIRA, M. L. T. Religiosidade e espiritualidade na promoção da saúde em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 4, p. 504-512, 2018.

BAILLY, N. et al. Religiousness, spirituality, and health: a systematic review of qualitative studies. *Journal of Religion and Health*, v. 57, n. 4, p. 1572-1590, 2018.

BENTLEY-EDWARDS, K. L. et al. The role of religiosity and spirituality in health behaviors among African Americans: a systematic review. *Journal of Religion and Health*, v. 59, n. 3, p. 1211-1229, 2020.

BORGES, L. M. et al. Religiosidade e espiritualidade na saúde de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 1, e200021, 2021.

CAN OZ, P. et al. The relationship between religiousness/spirituality and cognitive function in older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, v. 26, n. 1, p. 1-12, 2022.



COELHO-JÚNIOR, H. J. et al. Religiosity and spirituality and mental health in older adults: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, v. 297, p. 302-311, 2022.

DOMINGUEZ, L. J.; VERONESE, N.; BARBAGALLO, M. The role of spirituality and religiosity in healthy aging. *Journal of Clinical Medicine*, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2024.

GUERRERO-CASTAÑEDA, R. F. et al. Religiosity and spirituality in older adults: a systematic review. *Journal of Religion and Health*, v. 58, n. 2, p. 660-675, 2019.

GROSSOEHME, D. H. et al. The role of spirituality in health and well-being: a systematic review. *Journal of Religion and Health*, v. 59, n. 5, p. 2399-2415, 2020.

HOSSEINI, S. H.; CHAURASIA, A.; OREMUS, M. Religiosity and spirituality and cognitive function in older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, v. 21, n. 10, p. 1018-1029, 2017.

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health: a review and update. *Advances in Mind-Body Medicine*, v. 31, n. 3, p. 19-26, 2017.

LUCCHETTI, G. et al. Religiosity, spirituality, and mental health in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 268, p. 1-10, 2020.

MAJOR-SMITH, D. et al. Religiosity and health behaviours: a systematic review. *Journal of Religion and Health*, v. 62, n. 2, p. 1024-1045, 2023.

MCMANUS, D. D. Spirituality and health in older adults. *The Gerontologist*, v. 64, n. 1, p. 1-10, 2024.

MERCK MANUAL. Religiosity and Spirituality. 2022. Disponível em: <https://www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/social-issues-in-older-adults/religiosity-and-spirituality>. Acesso em: 1 ago. 2025.

MOLINA, L. et al. Religiosity, spirituality, and quality of life in older adults: a systematic review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 3, e200021, 2020.

OLIVEIRA, D. V.; MENEZES, R. S. Religiosidade e espiritualidade no envelhecimento: uma revisão integrativa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 31, e200021, 2018.



PERES, M. F. T. et al. Religiosity and spirituality and health outcomes: a systematic review. *Journal of Religion and Health*, v. 57, n. 2, p. 450-465, 2018.

RANSOME, Y. The role of religion and spirituality in health disparities: a systematic review. *Social Science & Medicine*, v. 263, p. 113300, 2020.

SAAD, M.; MEDEIROS, L. P. Religiosidade, espiritualidade e saúde em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 5, p. 690-700, 2017.

TAN, C. et al. The association between religiosity/spirituality and mental health in older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, v. 25, n. 10, p. 1779-1790, 2021.

TRINDADE, L. L. et al. Espiritualidade e saúde: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, n. 1, e20210000, 2022.

VITORINO, P. W. et al. Religiosidade e espiritualidade na saúde mental de idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 5, p. 650-660, 2018.

WIRGUES, S. et al. Religiosity, spirituality, and coping in older adults: a systematic review. *Journal of Religion and Health*, v. 59, n. 6, p. 2800-2815, 2020.