



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

## **ESPIRITUALIDADE, RELIGIÃO E ENVELHECIMENTO: CAMINHOS DE SENTIDO E BEM-ESTAR NA VELHICE NA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE**

**Área temática:** Educação ao Longo da Vida

Gilberto dos Santos Silva<sup>1</sup>

Neila Barbosa Osório<sup>2</sup>

Margarida Celia de Souza Correa<sup>3</sup>

Marlon Santos de Oliveira Brito<sup>4</sup>

Nubia Pereira Brito Oliveira<sup>5</sup>

### **RESUMO:**

O envelhecimento constitui um processo marcado por transformações biológicas, psicológicas e sociais, que podem envolver desafios como doenças, perdas afetivas e reflexões sobre a finitude da vida. Nesse contexto, a religião e a espiritualidade emergem como importantes recursos de apoio, oferecendo suporte emocional, fortalecimento de vínculos sociais e construção de sentidos para a experiência de envelhecer. O presente trabalho tem como objetivo refletir sobre o papel da religiosidade e da espiritualidade na promoção do bem-estar e da qualidade de vida na velhice. A metodologia adotada caracteriza-se como uma abordagem qualitativa de natureza reflexiva e bibliográfica, baseada em estudos e discussões no campo da gerontologia e das ciências humanas que investigam as relações entre fé, espiritualidade e envelhecimento. Os resultados indicam que a vivência religiosa pode contribuir significativamente para o enfrentamento de adversidades associadas ao envelhecimento, funcionando como estratégia de enfrentamento diante de situações de sofrimento, perdas e crises existenciais. Além disso, espaços religiosos como igrejas, templos e grupos de oração atuam como ambientes de socialização e acolhimento, favorecendo o fortalecimento de vínculos comunitários e o sentimento de pertencimento entre as pessoas idosas. Evidências apontam ainda que idosos com práticas religiosas ou espirituais regulares apresentam menores níveis de ansiedade e depressão, além de maior motivação para cuidar da saúde física e emocional. Conclui-se que a religião e a espiritualidade podem constituir importantes dimensões do envelhecimento ativo, ao promoverem esperança, resiliência e sentido para a vida,

---

<sup>1</sup> Acadêmico da Universidade da Maturidade. Universidade Federal do Tocantins. [gilbertodossantossilva@gmail.com](mailto:gilbertodossantossilva@gmail.com)

<sup>2</sup> Pós-Doutora em Educação. Universidade Federal do Tocantins. [neilaosorio@uft.edu.br](mailto:neilaosorio@uft.edu.br)

<sup>3</sup> Acadêmica da Universidade da Maturidade. Universidade Federal do Tocantins. [margaridaceliadesouzacorrea@gmail.com](mailto:margaridaceliadesouzacorrea@gmail.com)

<sup>4</sup> Pós-doutorando em Ensino de Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. [marlon.brito@uft.edu.br](mailto:marlon.brito@uft.edu.br)

<sup>5</sup> Doutoranda em Educação. Universidade Federal do Tocantins. [brito.nubia@uft.edu.br](mailto:brito.nubia@uft.edu.br)



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

contribuindo para que o envelhecimento seja vivido como uma etapa de aprendizado, sabedoria e plenitude.

**Palavras-chave:** Espiritualidade; Envelhecimento ativo; Religiosidade; Saúde mental; Qualidade de vida.