



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

## RELIGIÃO, ESPIRITUALIDADE E SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE

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

Margarida Celia de Souza Correa<sup>1</sup>  
Neila Barbosa Osório<sup>2</sup>  
Gilberto dos Santos Silva<sup>3</sup>  
Marlon Santos de Oliveira Brito<sup>4</sup>  
Nubia Pereira Brito Oliveira<sup>5</sup>

### RESUMO:

O envelhecimento envolve transformações físicas, emocionais e sociais que exigem novas estratégias de enfrentamento e adaptação. Nesse contexto, a religião e a espiritualidade destacam-se como importantes recursos de suporte psicológico e social, contribuindo para a promoção da saúde mental e do bem-estar na velhice. No ambiente da Universidade da Maturidade, essas dimensões ganham relevância ao dialogarem com processos educativos voltados à valorização das experiências de vida, à socialização e ao desenvolvimento pessoal das pessoas idosas. O presente trabalho tem como objetivo discutir a relação entre religião, espiritualidade e saúde mental em idosos inseridos em contextos de educação superior. A metodologia caracteriza-se como uma abordagem qualitativa de natureza bibliográfica e reflexiva, fundamentada em estudos da área da gerontologia, da psicologia e da educação que investigam os impactos da religiosidade e da espiritualidade na qualidade de vida de pessoas idosas. Os resultados apontam que a espiritualidade contribui para a construção de sentido e propósito de vida, favorecendo o enfrentamento de perdas, doenças e reflexões sobre a finitude. Práticas como oração, meditação e participação em atividades religiosas estão associadas à redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promoverem maior resiliência emocional. Destaca-se também que o engajamento em comunidades religiosas fortalece redes de apoio social, reduzindo sentimentos de solidão e isolamento. Conclui-se que no contexto universitário, programas de educação para pessoas idosas estimulam o desenvolvimento cognitivo, a convivência social e a valorização das trajetórias individuais, possibilitando que a espiritualidade integre-se às experiências formativas e de aprendizagem ao longo da vida.

---

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

**Palavras-chave:** Espiritualidade; Religiosidade; Saúde mental; Educação ao longo da vida; Envelhecimento ativo.