

ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE PARA UM ENVELHECIMENTO SUSTENTÁVEL

Data de aceite: 17/09/2024

Helena Andrade Figueira

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-6424-3541>

Olivia Andrade Figueira

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-1531-3072>

Joana Andrade Figueira

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-4559-7440>

Alan Andrade Figueira

Fundação Getúlio Vargas, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-1557-6059>

Karollyni Bastos Andrade Dantas

Universidade Tiradentes, Brasil
<https://orcid.org/0000-0001-6886-6976>

Estélio Henrique Martins Dantas

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-0981-8020>

RESUMO: Este estudo no formato de ensaio acadêmico-científico tem como objetivo, pontuar aspectos da relação de espiritualidade e religiosidade com envelhecimento saudável e sustentável. Envelhecimento saudável e sustentável tem sido proposto como uma forma de promover o bem estar durante o envelhecimento, enfatizando a importância de manter a capacidade funcional. Dentre as estratégias da pessoa idosa na melhora do bem estar no envelhecimento, em sua vida cotidiana, a espiritualidade e a religiosidade despontam como mecanismos eficazes.

PALAVRAS-CHAVE: Espiritualidade; Religiosidade; Envelhecimento Sustentável

SPIRITUALITY AND RELIGIOSITY FOR SUSTAINABLE AGING

ABSTRACT: This study in the format of an academic-scientific essay aims to highlight aspects of the relationship between spirituality, religiosity and personal beliefs with healthy and sustainable aging. Healthy and sustainable aging has been proposed as a way to promote well-being during aging, emphasizing the importance of maintaining functional capacity. Among the elderly's strategies for improving well-being during

aging, in their daily lives, spirituality, religiosity and personal beliefs stand out among those with effective action.

KEYWORDS: Spirituality; Religiosity; Sustainable Aging

1. INTRODUÇÃO

A população idosa (maiores de sessenta anos) (WHO, 2020) aumentou exponencialmente nos últimos anos e deverá continuar a crescer nas próximas décadas, passando de 841 milhões de pessoas em 2013 para mais de 2 mil milhões em 2050 (KAHLEOVA; LEVIN; BARNARD, 2020). Em 1950, nenhum país tinha mais de 11% de pessoa idosas, em 2000 18% e em 2050 a perspectiva é que os países alcancem 38% de pessoa idosas em sua população (RUDNICKA et al., 2020). Com o incremento exponencial do envelhecimento populacional a Organização Mundial de Saúde (WHO, ing. *World Health Organization*) propõe uma agenda de desenvolvimento sustentável para promover o bem estar das pessoas idosas em todo o mundo e enfatiza a importância de considera-las como agentes ativos do desenvolvimento social (UNITED NATIONS, 2015). A promoção global do envelhecimento saudável para a sustentabilidade, promovendo o direito da pessoa idosa à saúde, com a participação ativa numa sociedade integrada pela idade vem sendo alvo de campanhas e metas para diversos países, a partir do estímulo da WHO (BHAKTIKUL et al., 2019).

A superação de mitos relacionados à velhice e os estudos em ciências contribuíram para elevar a qualidade de vida e o índice de longevidade, aumentando o número de pessoas idosas bem-sucedidos, produtivos e ativos (GALON; MATOS; JÚNIOR, 2018). Os pessoa idosas contribuem de diversas maneiras para a sociedade, seja na família, na comunidade local ou na sociedade em geral, e são fortemente dependentes da sua saúde (WHO, 2017a). A saúde é um estado dinâmico de bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (CATRÉ et al., 2014). O ser humano é regido por cinco dimensões básicas, física/biológica, sensorial, emocional, psíquica e espiritual. O crescente reconhecimento da interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais e espirituais, exige a adição de espaço aos aspectos espirituais, estreitando a lacuna entre a compreensão técnica e pastoral (ILLUECA; DOOLITTLE, 2020).

Há uma necessidade global de evoluir em direção ao envelhecimento sustentável, seguindo a proposta da WHO no desenvolvimento de políticas públicas sustentáveis (FIGUEIRA et al., 2021a). No processo de envelhecimento, as pessoas idosas deparam-se com alterações fisiológicas e patológicas que afetam a sua qualidade de vida, saúde física e mental, e o apego à dimensão religiosa e espiritual produz efeitos de sustentabilidade, segurança e proteção para as pessoa idosas (DOS SANTOS et al., 2020), portanto incentiva-las a desenvolver a sua espiritualidade pessoal pode contribuir para melhorar o seu bem-estar (LIFSHITZ; NIMROD; BACHNER, 2019).

Ao longo da história o ensaio foi a forma preferencial de exposição de ideias, teorias e posições filosóficas (BERTERO, 2011). Sua qualidade decorre da originalidade e do ineditismo, no objeto, no recorte, na abordagem epistemológica, quebrando a lógica esquemática e sistemática da ciência tradicional positivista (SOARES; PICOLLI; CASAGRANDE, 2018). O ensaísta planeja o que vai escrever, embora o caráter dialético do ensaio, que se faz na marcha, à medida que o próprio ensaio é elaborado (BERTERO, 2011). Este estudo no formato de ensaio acadêmico-científico teórico tem como objetivo, pontuar aspectos sobre a relação de espiritualidade e religiosidade com o propósito do desenvolvimento sustentável visando envelhecimento saudável.

2. FUNDAMENTAÇÃO

2.1. Envelhecimento sustentável

A WHO e seus estados membros para os objetivos de desenvolvimento sustentável lançaram 2020-2030 como a década do envelhecimento saudável, definido como manutenção da capacidade funcional para possibilitar o bem-estar na velhice.

(RUDNICKA et al., 2020). Sua perspectiva é de uma capacidade funcional que permite para as pessoas idosas serem e fazerem o que valorizam, determinada pelo ser individual intrínseco e pelo ambiente geográfico e social onde está inserido (BEARD et al., 2017). Capacidade funcional definida como a capacidade de satisfazer as suas necessidades de aprender, crescer e tomar decisões, construir e manter relacionamentos, ter mobilidade e contribuir para a sociedade (RUDNICKA et al., 2020). O Envelhecimento Sustentável é um desafio individual de cuidados sociais e de saúde, acolhedor, moral e ético, que propõe padrões de conduta e formas de atuação individuais e coletivas (HUSSENOEDER et al., 2020). As políticas e programas que permanecem atrelados a paradigmas ultrapassados que associam o envelhecimento à reforma, à doença e à dependência, não refletem a realidade, uma vez que a maioria das pessoas idosas permanece independente promovendo a sua própria saúde, assumindo o controle das suas vidas (BAUMANN et al., 2020). São necessárias políticas e programas para permitir que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com as suas capacidades e preferências à medida que envelhecem (HUSSENOEDER et al., 2020). Mudanças sustentáveis exigem mudanças de comportamento, de valores, de filosofia de vida, de autoaceitação e de uma mudança radical no paradigma do envelhecimento, da decrepitude ao envelhecimento ativo. Aceitar o envelhecimento proporciona à pessoa idosa as ferramentas adequadas para abraçar esta nova fase da sua vida à medida que se desenrola, tal como um dia abraçou a sua infância, sua juventude e maturidade. A busca é conseguir escapar dos limites do envelhecimento abrindo-se para novas aventuras (FIGUEIRA et al., 2021a).

2.2. Espiritualidade e religiosidade

O volume de estudos sobre espiritualidade, religiosidade e saúde cresceu tanto nas últimas duas décadas, que temos visto o surgimento de um campo totalmente novo, o campo da religião, da espiritualidade e saúde (ESPERANDIO et al., 2019). A espiritualidade e a religiosidade têm sido repetidamente associadas no meio científico à melhor qualidade de vida e ao envelhecimento saudável como propõe a WHO (WHO, 2017b), e têm sido consideradas importantes aliadas na melhoria do sofrimento individual (PANZINI et al., 2017). A religiosidade é construída a partir do envolvimento do indivíduo em certas crenças, práticas e valores ético-morais ligados a uma religião estabelecida, atividades religiosas específicas, como orações, participação em cultos e encontros; e a espiritualidade (espírito definido como fonte de energia vital do ser) é entendida na busca do propósito último e da resposta às questões existenciais, é uma dimensão dinâmica da vida humana, relacionada à forma como se vivencia, expressa ou busca significado, propósito e transcendência (ESPERANDIO; MACHADO, 2019), busca pessoal pelo sagrado, por algo que transcende as realidades normais da vida (ZIMMER et al., 2016). A espiritualidade pode ser vista como um sentido transcendente na vida, a compreensão de que a vida faz sentido, a convicção de que existe um papel e um propósito inalienáveis a serem desempenhados no curso da vida, que esta é uma dádiva que traz consigo a responsabilidade de realizar todo o potencial humano; realização, sensação de paz, contentamento (ZOBOLI, E. L. C. P.; PEGORARO, 2007).

A religião em todo o mundo está associada a princípios básicos específicos que são organizados em torno de sistemas distintos de crenças, práticas e rituais que ocorrem dentro de comunidades de participantes, associados a afiliação religiosa, cultura e dogmas. A religião é acompanhada de uma ideia de pertencimento, e de interação social, permitindo a troca de informações entre o grupo, remetendo ao acolhimento (MAGALHÃES et al., 2015). Os níveis de religiosidade em todo o mundo são muitas vezes medidos diretamente, por frequência de atividades, como práticas rituais e frequência a locais de culto, em conexão com instituições formais; enquanto a atividade espiritual, assumindo um tom mais pessoal, pode ocorrer dentro e igualmente fora de ambiente formal (ZIMMER et al., 2016).

Sendo a espiritualidade uma dimensão da qualidade de vida, há evidências consistentes de associação entre espiritualidade e melhores escores de qualidade de vida (PANZINI et al., 2017), o que se manifesta positivamente por meio da saúde mental, física e social, com taxas mais baixas de depressão, ansiedade, abuso de substâncias, menores taxas de mortalidade e morbidade, comportamentos mais saudáveis, maior bem-estar, maior apoio social, esperança, otimismo, propósito e significado para a vida (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2018b).

A espiritualidade aparece com resultados significativos como forma de os indivíduos ressignificarem suas dificuldades e reorganizarem suas experiências (MELO et al., 2015),

e está focada na relação do indivíduo com o que está além de si mesmo - transcendente, concebido principalmente como suporte, relação com o sagrado e transcendência (CHAVES; GIL, 2015). A espiritualidade é um espaço relacional onde a pessoa expressa os desejos do seu coração, as exigências da sua razão, as fraquezas, as forças, o caminho que está trilhando, qual é a estrutura, as suas razões de viver e de ter esperança. É neste espaço privilegiado que, aos poucos, se constroem gestos de liberdade que elevarão a pessoa ao patamar da sua dignidade como ser humano (ZOBOLI, E. L. C. P.; PEGORARO, 2007). A espiritualidade transmite a noção de uma busca pessoal relacionada com o sagrado e o transcendente, dimensão intrínseca do ser humano e pode ser vivenciada em múltiplas vertentes, não só religiosas, mas como força viva dentro de cada um, o que conduz a uma maior plenitude de vida, a uma resposta única e pessoal aos apelos de autenticidade e para além da banalidade, é a situação de cada pessoa humana que procura a autenticidade em relação a si mesma, aos outros e à vida, é o sentido profundo dos acontecimentos da sua vida pessoal, da vida dos outros e da história. Essa busca pela autenticidade é a força interior que permite unificar e dar sentido definitivo à existência, obtendo pontuação elevada na qualidade de vida, principalmente nos domínios relacionados à esperança e otimismo, força espiritual e fé (MAGALHÃES et al., 2015). A espiritualidade pode ser medida em termos experienciais pessoais mais indiretos, como a busca de sentido, paz e realização pessoal, contemplação do sentido da vida e sentimento de relacionamento pessoal com um poder superior (ZIMMER et al., 2016). A espiritualidade refere-se a uma relação transcendental entre a alma e a divindade e a transformação resultante, ou seja, diz respeito a uma atitude (ZOBOLI, E. L. C. P.; PEGORARO, 2007).

As técnicas de espiritualidade e religiosidade não têm o mesmo sucesso para todos que as utilizam, pois, indivíduos com processos internos mais desenvolvidos são mais capazes de criar um canal consciente de comunicação, e, com consciência, podem alcançar resultados usando apenas suas próprias palavras e pensamentos de acordo com pesquisa de Pjotr Garjajev e equipe (KANDASWAMY, 2017).

As religiões baseiam-se na experiência de uma realidade misteriosa e fascinante que se apodera do ser humano, manifestando-se na presença de algo transcendente, esse significado não cotidiano que confere à existência humana uma grande capacidade de transformar a vida. Para muitos indivíduos com orientação religiosa, a religião é algo que concretiza uma forma de expressar sua natureza espiritual (NELSON, 2009). As religiões podem promover formas e apoio para lidar com acontecimentos negativos da vida através de: dar sentido à vida; fornecer caminhos para alcançar uma sensação de domínio e controle; obtendo conforto; facilitar a intimidade com outras pessoas e com um poder superior; ajudando nas transformações vivas (SUMAN, 2015).

Uma emergente neurociência da religião está começando a esclarecer quais regiões do cérebro integram crenças religiosas morais, rituais e sobrenaturais com respostas funcionalmente adaptativas (GRAFMAN et al., 2020). A base neuro cognitiva da religião

e da espiritualidade inclui diferentes mecanismos cerebrais que desempenham um papel fundamental na religião e na espiritualidade: áreas cerebrais temporais, associadas a visões religiosas e experiências extáticas; áreas cerebrais multissensoriais, envolvidas em experiências auto transcendentas, experiências de oração; o córtex cingulado anterior e o córtex pré-frontal medial envolvidos na aquisição e manutenção de crenças sobrenaturais intuitivas (AN ELK; ALEMAN, 2017). Uma correlação positiva é encontrada entre o volume de substância cinzenta do hipocampo e a religiosidade (VAN ELK; SNOEK, 2020).

Quanto à forma como um determinado indivíduo lida com os estressores, sublinha-se a associação entre a experiência de controle, bem como o enfrentamento resiliente e a ativação do córtex pré-frontal medial (KIECKHAEFER; SCHILBACH; BZDOK, 2023). Para uma resiliência e bem-estar mental bem-sucedidos, a espiritualidade e a religiosidade modificam e melhoram fisiológica e anatomicamente o cérebro, como no córtex pré-frontal que está relacionado à decisão, foco, atenção, ansiedade, depressão, dor no envelhecimento: e por isso a oração pode ser considerada como uma eficaz terapia adjuvante para dor (ILLUECA; DOOLITTLE, 2020). A oração é uma prática antiga para honrar um poder superior e buscar a benevolência, uma terapia adjuvante potencialmente útil no tratamento da dor, diminuindo a intensidade da dor e aumentando a tolerância à dor, mesmo para algumas pessoas cuja noção de um poder superior ou de uma influência curativa no universo é não religioso: meditadores, agnósticos, ateus, naturalistas e aqueles que são espirituais, mas não religiosos (MEINTS et al., 2023).

Quanto à prática de algum tipo de meditação, para Jung, atitude, ação interna, expansão da consciência, contato com pensamentos e sentimentos superiores, fortalecimento e amadurecimento da personalidade na relação transcendental da alma com a divindade, por exemplo, através da meditação é espiritualidade (ZOBOLI, E. L. C. P.; PEGORARO, 2007). Os mantras e os rituais de canto presentes nas religiões e tradições religiosas testemunham que o corpo humano é programável através da linguagem, das palavras e do pensamento, como ensinam as antigas tradições de sabedoria; que foi recentemente explicado por Pjotr Garjajev e equipe (KANDASWAMY, 2017). Alto nível de espiritualidade e religiosidade e alto nível acadêmico expressam contentamento e sentido na vida (FORLENZA; VALLADA, 2018).

A espiritualidade é uma dimensão importante da qualidade de vida, com evidências consistentes de associação entre qualidade de vida e religiosidade/espiritualidade através de estudos que utilizaram diversas variáveis, por exemplo, filiação religiosa, enfrentamento religioso e oração/espiritualidade (FLECK; SKEVINGTON, 2007). A hipótese mais aceita é que um dos prováveis mecanismos mediadores seja o estímulo a um sentimento de maior autonomia na vida. A satisfação com a vida, o apoio social, o sentido da vida e a ausência de doenças crônicas estão associados a níveis mais elevados de espiritualidade/religiosidade (NUNES et al., 2017), e a frequência a um templo religioso promove apoio social e é uma atividade regular para muitas pessoas idosas. Sabe-se que o apoio social e a satisfação

com a saúde são preditores de maior qualidade de vida, sendo influenciados pela interação proporcionada pela pertença a uma comunidade religiosa. Para alguns, a sua vida espiritual ajuda a manter, promover e restaurar a saúde através do seu relacionamento ou ligação com o Eu Superior. A espiritualidade é um aspecto importante da qualidade de vida e os códigos de ética profissionais reconhecem a necessidade de respeitar as crenças e valores associados à religião e à espiritualidade, e o papel da espiritualidade na resiliência e na recuperação da doença (SUMAN, 2015).

2.3. Espiritualidade e religiosidade no envelhecimento

Todo ser humano tem a liberdade de mudar a qualquer momento, o que ele se torna - dentro dos limites de seus dons e do ambiente (FRANKL, 2013). O envelhecimento pode estimular e promover mudanças de diferentes ordens e impactos, e a aceitação das dificuldades e a capacidade de acomodar limitações possibilita e permite maior satisfação na velhice (CHAVES; GIL, 2015). O envelhecimento potencializa limitações no que diz respeito à saúde, às relações sociais, à gestão da vida quotidiana e ao estatuto social, e por isso, muito é exigido do ponto de vista adaptativo; a não adaptação pode gerar um desequilíbrio entre emoções, interesses, bem-estar, imagem social e envolvimento global com a vida (FIGUEIRA et al., 2021b). A tarefa de buscar sentido integra a experiência espiritual e ativa uma espécie de energia ou atitude interior que permite enfrentar diversas situações da vida, inclusive as mais adversas (ZOBOLI, E. L. C. P.; PEGORARO, 2007). O envelhecimento deve ser marcado por uma atenção específica e por uma valorização interior por parte do ser humano, buscando um propósito para a vida. Para as pessoas idosas a valorização das crenças na busca do sentido da vida potencializa a magnitude da espiritualidade. Há necessidade de introspecção e busca pelo deus interior nas pessoas mais idosas (JUNG, 2011). As pessoas idosas têm realidades no passado, os potenciais que realizaram e os significados que concretizaram, os valores que viveram, e nada pode retirar a sua herança do passado (FRANKL, 2013).

A religiosidade e a espiritualidade são consideradas importantes pelas pessoas idosas, dando-lhes forças para suportar problemas e perdas, trazendo segurança e conforto espiritual, melhorando sua satisfação com a vida. Por meio de suas crenças pessoais, desenvolvem maior satisfação com a vida, esperança, expectativas positivas ante sua realidade atual e as incertezas do futuro. Sendo vivenciado num amadurecimento e aprofundamento, sua influência é percebida principalmente no domínio psicológico, favorecendo o desenvolvimento de pensamentos e sentimentos positivos que proporcionam altos níveis de satisfação com sua qualidade de vida (CHAVES; GIL, 2015). São um recurso importante para o enfrentamento dos desafios que surgem, como o declínio das condições de saúde, financeiras, econômicas, perdas pessoais e de pessoas significativas, com o isolamento social e de familiares (ESPERANDIO et al., 2019). A espiritualidade também

pode atuar como fator de proteção contra experiências traumáticas e assim contribuir para a resiliência (SUMAN, 2015). É um construto multidimensional com componentes como força interior, mistério e interconexão harmoniosa. (SINGH et al., 2019). As abordagens de cura com orientação espiritual empregam uma variedade de intervenções, incluindo oração, meditação, visualização espiritual, atividades de perdão e cultivo de virtudes espirituais, como empatia, gratidão e apreço (SUMAN, 2015).

A pessoa idosa em toda a sua complexidade, com múltiplas dimensões que constituem a sua integralidade (FIGUEIRA et al., 2021b), tende a ter altas taxas de envolvimento em atividades religiosas e/ou espirituais, sendo possível que o envelhecimento populacional esteja associado a um aumento da prevalência de atividades religiosas e espirituais em todo o mundo. As evidências sugerem que o envolvimento religioso e o sentido de espiritualidade aumentam com a idade, pelo que, à medida que o mundo envelhece, é bem possível que o planeta se torne mais religioso e espiritual (ZIMMER et al., 2016).

Diante dos desafios do envelhecimento, a pessoa idosa pode ceder ao sofrimento e ser superado, ou aprender com as lições oferecidas pelas dificuldades e fortalecer o desenvolvimento e manutenção da qualidade de vida (CHAVES; GIL, 2015). Pessoas idosas encontram na oração e na meditação conforto físico, psicológico e social, bem-estar e qualidade de vida, desvelando na religiosidade o papel de oferecer valores para a vida, e na espiritualidade uma experiência de sentido na vida (NUNES et al., 2017). Evidencia-se a existência de uma relação estatisticamente significativa e positiva entre espiritualidade, qualidade de vida e bem-estar (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2018a). Mesmo que as pessoas idosas sejam esquecidos, vistos como desconfortáveis, irritantes, lentos, desprovidos de beleza, escondidos, rejeitados, não reconhecidos, desonrados em troca da busca cultural para permanecerem jovens, aqueles que aceitando a si mesmos olham para seu envelhecimento como um presente requintado e delicado, livre no corpo e com sabedoria acumulada, se transformam, como sublinha Viktor Frankl: uma vez que a busca de sentido por parte do indivíduo é bem-sucedida, isso não só o deixa feliz, mas também lhe dá capacidade de enfrentar o sofrimento (FRANKL, 2013). Sendo o homem um ser no mundo, um ser em relação, criador de si mesmo, ao lançar sua existência no mundo, em direção às suas próprias possibilidades, movido por um projeto, um desejo de ser, existindo primeiro no mundo, em um dado histórico contexto, social, cultural e familiar, neste contexto, escolhe o valor da sua vida (MINUS; RIBEIRO, 2019).

3. CONCLUSÃO

Este estudo analisou o envelhecimento sustentável através do prisma da espiritualidade e religiosidade. Observa-se elevada satisfação com a vida fortemente relacionada à espiritualidade e religiosidade entre as pessoas idosas, demonstrando que a espiritualidade e a religiosidade influenciam todos os aspectos e momentos do seu cotidiano, interferindo diretamente no modo como se sentem, na sua elevada satisfação com a vida.

4. SUGESTÕES

Medidas adequadas devem ser tomadas pelas próprias pessoas idosas e pelas políticas públicas, incentivando o aumento da Espiritualidade e da Religiosidade dos pessoa idosas

REFERÊNCIAS

AN ELK, M.; ALEMAN, A. Brain mechanisms in religion and spirituality: An integrative predictive processing framework. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 73, p. 359–378, 2017.

BAUMANN, D. et al. Character Strengths and Life Satisfaction in Later Life: an Analysis of Different Living Conditions. **Applied Research in Quality of Life**, v. 15, p. 329–347, 2020.

BEARD, J. R. et al. **Healthy Ageing: Moving Forward** Bulletin of the World Health Organization. [s.l.: s.n.].

BERTERO, C. O. What is a theoretical essay? Response to Francis Kanashiro Meneghetti. **Rev. adm. contemp.**, v. 15, n. 2, 2011.

BHAKTIKUL, K. et al. Indicators of active ageing for sustainable development: A comparative insights of ageing elderlyes from Chiang Mai (highland) and Nakhon Pathom (lowland) Provinces, Thailand. **Interdisciplinary Research Review**, v. 14, n. 5, p. 39–46, 2019.

CATRÉ, M. N. C. et al. O domínio SRPB (Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs) do WHOQOL: O estudo com grupos focais para validação da versão em Português europeu do WHOQOL-SRPB. **Análise Psicológica**, v. 32, n. 4, p. 401–417, 2014.

CHAVES, L. J.; GIL, C. A. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3641–3652, 2015.

DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional. **Psicologia, Saúde & Doença**, v. 19, n. 3, p. 591–604, 2018a.

DIAS, E.; PAIS-RIBEIRO, J. Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional. **scielo.mec.pt**, 2018b.

- DOS SANTOS, L. D. A. et al. Religiosidade e enfrentamento religioso e espiritual de idosos participantes de um centro de convivência/Religiosity and religious and spiritual coping of elderly participants in a conversion center. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 19, 2020.
- ESPERANDIO, M. R. G. et al. Envelhecimento e Espiritualidade: o Papel do Coping Espiritual/Religioso em Idosos Hospitalizados. **Interação em Psicologia**, v. 23, n. 2, ago. 2019.
- ESPERANDIO, M. R. G.; MACHADO, G. A. S. Brazilian Physicians' Beliefs and Attitudes Toward Patients' Spirituality: Implications for Clinical Practice. **Journal of Religion and Health**, v. 58, n. 4, p. 1172–1187, 2019.
- FIGUEIRA, H. A. et al. A Descriptive Analytical Study on Physical Activity and Quality of Life in Sustainable Aging A Descriptive Analytical Study on Physical Activity and Quality of Life in Sustainable Aging. **Sustainability**, v. 13, n. 11, p. 5968, 2021a.
- FIGUEIRA, O. A. et al. A luta contra o envelhecimento, uma análise na perspectiva bioética. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, 2021b.
- FLECK, M. P.; SKEVINGTON, S. Explaining the meaning of the WHOQOL-SRPB. **Rev. Psiq. Clín.**, v. 34, n. 1, p. 67–69, 2007.
- FORLENZA, O. V.; VALLADA, H. Spirituality, health and well-being in the elderly. **International Psychogeriatrics**, v. 30, n. 12, p. 1741–1742, 2018.
- FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. [s.l.: s.n.].
- GALON, V. S.; MATOS, F. M.; JÚNIOR, O. M. Bem viver, envelhecimento e meio ambiente Good living, aging and environment. **Tecnologias para a Sustentabilidade**, p. 162–175, 2018.
- GRAFMAN, J. et al. The Neural Basis of Religious Cognition. **APS, Association for Psychological Science**, v. 29, n. 2, p. 126–133, 2020.
- HUSSENOEDER, F. S. et al. Depression and quality of life in old age: a closer look. **European Journal of Ageing**, v. 18, p. 75–83, 2020.
- ILLUECA, M.; DOOLITTLE, B. R. The use of prayer in the management of pain: a systematic review. **Journal of Religion and Health**, v. 59, n. 2, p. 681–699, 2020.
- JUNG, C. G. **A natureza da psique**. [s.l.: s.n.].
- KAHLEOVA, H.; LEVIN, S.; BARNARD, N. D. Plant-Based Diets for Healthy Aging. **Journal of the American College of Nutrition**, v. 9, p. 1–2, 2020.
- KANDASWAMY, R. Application of Sound Frequencies as an Epigenetic Tool in Reversing the Limiting Symptoms of Autism. **J Clin Epigenet**, v. 3, n. 1, p. 4, 2017.
- KIECKHAEFER, C.; SCHILBACH, L.; BZDOK, D. Social belonging: Brain structure and function is linked to membership in sports teams, religious groups and social clubs. **Cerebral cortex**, v. 33, n. 8, p. 4405–4420, 2023.
- LIFSHITZ, R.; NIMROD, G.; BACHNER, Y. G. Spirituality and wellbeing in later life: a multidimensional approach. **Aging & mental health**, v. 23, n. 8, p. 984–991, 2019.

MAGALHÃES, S. R. et al. Influência da espiritualidade, religião e crenças na qualidade de vida de pessoas com lesão medular. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 24, n. 3, p. 792–800, 2015.

MEINTS, S. M. et al. The Pain and PRAYER Scale (PPRAYERS): development and validation of a scale to measure pain-related prayer. **Pain Medicine**, v. 24, n. 7, p. 862– 871, 2023.

MELO, C. F. et al. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura Correlation between religiousness, spirituality and quality of life: a review of literature. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 447– 464, 2015.

MINUS, J. C.; RIBEIRO, M. B. Dom ou construçao? O sentido da vida na perspectiva de Sartre e Ratzinger. **Prospectus: Gestao e Tecnologia**, v. 1, n. 1, p. 191–208, 2019.

NELSON, J. M. **Psychology, religion, and spirituality**. 1. ed. New York: Springer Science, 2009.

NUNES, M. G. S. et al. Idosos longevos: avaliação da qualidade de vida no domínio da espiritualidade, da religiosidade e de crenças pessoais. **Saúde em Debate**, v. 41, n. 115, p. 1102–1115, 2017.

PANZINI, R. G. et al. Quality-of-life and spirituality. **International Review of Psychiatry**, v. 29, n. 3, p. 263–282, 2017.

RUDNICKA, E. et al. The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. **Maturitas**, v. 139, p. 6–11, set. 2020.

SINGH, K. et al. Associations Between Religious/Spiritual Practices and Well-Being in Indian Elderly Rural Women. **Journal of Religion and Health**, p. 1–22, 2019.

SOARES, S. V.; PICOLLI, I. R. A.; CASAGRANDE, J. L. Pesquisa bibliográfica, pesquisa bibliométrica, artigo de revisão e ensaio teórico em administração e contabilidade. **Administração: ensino e pesquisa**, v. 19, n. 2, p. 308–339, 2018.

SUMAN, L. N. Spiritual Practices for Emotional Healing: Implications for Training Trauma Therapists. **Psychology and Behavioral Science International Journal**, v. 1, n. 1, p. 1–3, 2015.

UNITED NATIONS. **Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development** United Nations Sustainable Development Summit. Geneva: [s.n.].

VAN ELK, M.; SNOEK, L. The relationship between individual differences in gray matter volume and religiosity and mystical experiences: A preregistered voxel-based morphometry study. **European Journal of Neuroscience**, v. 51, n. 3, p. 850–865, 2020.

WHO. **World report on ageing and health** World Health Organization. Geneva: [s.n.].

WHO. **WHO I Healthy Ageing and the Sustainable Development Goals** World Health Organization. [s.l.] World Health Organization, 2017b.

WHO. **Decade of Healthy Ageing** World Health Organization. Geneva: [s.n.].

ZIMMER, Z. et al. Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. **SSM-population health**, v. 2, p. 373–381, 2016.

ZOBOLI, E. L. C. P.; PEGORARO, P. B. B. Bioética e cuidado: o desafio espiritual. **Mundo Saúde**, v. 31, n. 2, p. 214–24, 2007.