

Espiritualidade e religiosidade como estratégias de enfrentamento do idoso no distanciamento social devido à pandemia de COVID-19

Spirituality and religiosity as coping strategies for the elderly in social distance due to the COVID-19 pandemic

Espiritualidad y religiosidad como estrategias de afrontamiento para personas mayores en distancia social por la pandemia COVID-19

Thelma Miryam de Souza Mathiazem
Evany Bettine de Almeida
Thais Bento Lima da Silva

RESUMO: O objetivo deste estudo foi identificar a possível relação entre a espiritualidade e a religiosidade como estratégias de enfrentamento da pessoa idosa no distanciamento social devido à pandemia da Covid-19. Pesquisa do tipo descritiva, com abordagem quanti e qualitativa. A amostra foi constituída por 75 idosos e foi utilizado questionário semiestruturado, no formato eletrônico. Os resultados permitem relacionar a espiritualidade e a religiosidade dos idosos participantes como estratégias de enfrentamento no distanciamento social. A espiritualidade e a religiosidade dos idosos podem ser estimuladas, desde que respeitadas suas crenças e individualidades, contribuindo para minimizar possíveis efeitos adversos na sua saúde mental, decorrentes do distanciamento social, comprometendo seu bem-estar.

Palavras-chave: Espiritualidade; Religiosidade; Idosos; Enfrentamento; Covid-19; Bem-estar.

ABSTRACT: *Spirituality and religiosity as coping strategies for the elderly in social distance due to the Covid-19 pandemic. Objective: To identify the possible relationship between spirituality and religiosity as coping strategies for the elderly in social distance due to the Covid-19 pandemic. Method: descriptive research, with a quantitative and qualitative approach. The sample consisted of 75 elderly people and a semi-structured questionnaire was used, in electronic format. Results: the results allow to relate the spirituality and religiosity of the elderly participants as coping strategies in the social distance. Final considerations: the elderly's spirituality and religiosity can be stimulated, as long as their beliefs and Individualities are respected, contributing to minimize possible adverse effects on their mental health, resulting from social distance, compromising their well-being.*

Keywords: *Spirituality; Religiosity; Elderly; Coping; Covid 19; Well-being.*

RESUMEN: *Espiritualidad y religiosidad como estrategias de afrontamiento para personas mayores en distancia social por la pandemia de Covid-19. Objetivo: Identificar la posible relación entre espiritualidad y religiosidad como estrategias de afrontamiento para los ancianos en distancia social por la pandemia de Covid-19. Método: investigación descriptiva, con enfoque cuantitativo y cualitativo. La muestra estuvo conformada por 75 personas mayores y se utilizó un cuestionario semiestructurado, en formato electrónico. Resultados: los resultados permiten relacionar la espiritualidad y religiosidad de los ancianos participantes como estrategias de afrontamiento en la distancia social. Consideraciones finales: se puede estimular la espiritualidad y religiosidad de las personas mayores, siempre que se respeten sus creencias e individualidades, contribuyendo a minimizar los posibles efectos adversos en su salud mental, derivados de la distancia social, comprometiendo su bienestar.*

Palabras clave: *Espiritualidad; Religiosidad; Mayores; Albardilla; Covid-19; Bienestar.*

Introdução

A população idosa no mundo aumenta de forma considerável. Segundo a Organização Mundial da Saúde, OMS (2017), o número global de pessoas idosas – com 60 ou mais anos de idade – está projetado para aumentar de 962 milhões em 2017, para 1,4 bilhão em 2030, e 2,1 bilhões em 2050. O Brasil acompanha esse aumento; em 2012, a população idosa era de 25,4 milhões; em 2017, superou a marca dos 30,2 milhões, um crescimento de 18% em cinco anos (IBGE, 2017); e, em 2060, a população com 65 anos ou mais chegará a 58,2 milhões, representando um quarto da população, 25,5% (IBGE, 2018).

Diante dessa realidade, constata-se a relevância de estudos em Gerontologia, área que investiga também os aspectos positivos da velhice, considerando que é possível manter o bem-estar e a qualidade de vida – que abarcam dimensões físicas e mentais – mesmo em idades avançadas (Cachioni, *et al.*, 2017; Soares, *et al.*, 2020). O bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo são considerados como dimensões positivas da saúde mental (Soares, *et al.*, 2020), em que o bem-estar psicológico abrange componentes como propósito de vida, autonomia, crescimento pessoal, domínio sobre o ambiente, relações positivas, autoconhecimento e autoaceitação; e o bem-estar subjetivo abrange a satisfação com a vida e emoções positivas e negativas (Cachioni, *et al.*, 2017). Segundo Mantovani, *et al.* (2016), evidências sobre a associação entre bem-estar subjetivo e desfechos positivos em saúde apontam para o aumento da longevidade, a adoção de comportamentos saudáveis e a melhora no nível de resposta imune.

Na velhice, os desafios e adversidades tendem a tornar-se mais frequentes, podendo afetar várias dimensões da vida, incluindo o bem-estar (Fontes, & Neri, 2019), o que leva a pessoa idosa à necessidade de buscar estratégias de enfrentamento, consideradas componentes da resiliência, que estão relacionadas à capacidade de recuperação e adaptação saudável diante de danos, adversidades e estressores (Reis, & Menezes, 2017). De acordo com Margaça e Rodrigues (2019), a capacidade de ser resiliente pode ser desenvolvida também através da religiosidade e espiritualidade. Numa investigação sobre resiliência em idosos, concluiu-se que a espiritualidade se revelou um forte indicador dessa habilidade na superação de adversidades, bem como na capacidade de encontrar significado na vida a partir da fé religiosa (Silva, & Alves, 2007, citado por Margaça, & Menezes, 2019, p.150).

A espiritualidade e a religiosidade, apesar de estarem intimamente relacionadas, possuem significados e características específicas (Dias, & Pais-Ribeiro, 2018). Segundo Delfino (2020), não há uma definição consensual sobre a espiritualidade, por tratar-se de um fenômeno complexo e profundamente humano; para Dias e Pais-Ribeiro (2018), a espiritualidade está relacionada com a dimensão mais pessoal e existencial, ao que transcende o tangível, à busca de um significado para a vida, à conexão com algo maior que si próprio, e pode estar relacionada ou não a práticas religiosas; enquanto a religiosidade, “...esta é apresentada como um conjunto de crenças numa divindade, pressupõe um compromisso e envolvimento religioso e a adesão a práticas e rituais de uma instituição religiosa” (Margaça, & Rodrigues, 2019, p. 151).

A humanidade atravessa um período desafiador: em janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (Covid-19), doença respiratória aguda grave, constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional e, em março de 2020, foi caracterizada como uma pandemia (OPAS, 2020). No Brasil, as medidas de enfrentamento à COVID-19 entraram em vigor em março de 2020, e dentre elas, a adoção de critérios de distanciamento social (Governo do Brasil, 2020). De acordo com Santos, *et al.* (2020), o isolamento social é a principal medida de prevenção e controle da doença, principalmente para pessoas consideradas dos grupos de risco, dentre elas, as pessoas idosas; mas, segundo os autores, o próprio isolamento é um fator de estresse, juntamente com “...o medo de ser contaminado, o tédio, as informações insuficientes, a situação financeira, e a frustração devido à incerteza de quando a situação será controlada”. Para Vasconcelos, *et al.* (2020), “...a sensação de isolamento desperta angústia, insegurança, medo, que podem se prolongar até mesmo após o controle do vírus”, sendo, portanto, “necessário pensar na saúde mental e bem-estar dos indivíduos submetidos a esse período de isolamento”.

Diante do exposto, a espiritualidade e religiosidade podem representar uma importante ferramenta de suporte emocional, que reflete de forma significativa na saúde física e mental de idosos (Reis, & Menezes, 2017).

Objetivo

O presente estudo teve como objetivo identificar a possível relação entre a espiritualidade e a religiosidade como estratégias de enfrentamento da pessoa idosa no distanciamento social devido à pandemia de Covid-19.

Método

A presente pesquisa é do tipo descritiva, com abordagem quanti e qualitativa.

Participantes

A população-alvo do estudo foi composta por pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, residentes no Brasil.

Participaram deste estudo 75 idosos, e seguindo um dos critérios de exclusão, seis participantes foram excluídos por possuírem idade inferior a 60 anos.

Instrumentos

O instrumento utilizado para coletar os dados dos participantes foi por meio de questionário semiestruturado, no formato eletrônico, através do formulário Google Forms. O questionário é composto por três partes, nomeadas Blocos. O Bloco 1 contém: a) variáveis sociodemográficas como: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda pessoal (em salários mínimos), estado e cidade de moradia; b) quantidade de moradores na residência, possível alteração no número de moradores devido ao distanciamento social, motivo da alteração e quantidade atual de moradores. O Bloco 2 refere-se à Covid-19 e ao estado de saúde do participante. O Bloco 3 caracteriza-se por questões sobre a ocorrência de pensamentos/sentimentos (P/S), distanciamento social (DS), espiritualidade e religiosidade (E/R) e estratégias de enfrentamento, organizados da seguinte forma: a) numa escala Likert (nunca, raramente, ocasionalmente, frequentemente, sempre), o participante é solicitado a responder com que frequência, desde o início do DS, ocorrem P/S como (medo, solidão, tristeza, estresse, ansiedade, depressão, pessimismo, desamparo, insegurança); b) numa escala Likert (concorda

totalmente, concorda parcialmente, nem concorda nem discorda, discorda parcialmente, discorda totalmente) pergunta-se ao participante o quanto ele concorda com a afirmação sobre a E/R ter ajudado a enfrentar o DS devido à pandemia de COVID-19; c) na percepção que o participante tem sobre a vivência de sua E/R ter sido alterada durante o DS, são apresentadas três opções de resposta: 1.não; 2.me aproximei mais da minha E/R; 3.me distanciei da E/R; d) sobre a percepção dos participantes em relação aos P/S que a E/R ajudam a enfrentar o DS, o participante tem a opção de assinalar mais de uma alternativa como (fé, esperança, confiança, resiliência, superação, compaixão, empatia, ressignificação ou nenhuma das alternativas); e) relacionado à religião, os participantes responderam *sim* ou *não* à pergunta *Você tem religião?*; e para aqueles que responderam *sim*, foi perguntado qual era a religião; f) sobre a pergunta relacionada à crença em seres espirituais/celestiais ou força/inteligência superior, os participantes responderam *sim* ou *não*; e, para aqueles que responderam *sim*, foi pedido para citar exemplos; g) sobre práticas espiritualistas e/ou religiosas dos participantes durante o D/S, houve a opção de assinalar mais de uma alternativa, como: rezar/orar; meditar; ler livros/revistas espiritualistas/religiosos; assistir a programas espiritualistas/religiosos pela tv ou internet; realizar evangelho ou culto no lar/vibrações; participar de grupos de orações/vibrações pela internet; participar de grupos de estudos espiritualistas/religiosos; nenhuma das alternativas; h) pergunta aberta sobre qual(ais) era(m) o(s) significado(s) da E/R na vida dos participantes; i) pergunta aberta sobre de que forma a E/R ajudava ou não os participantes a enfrentarem o DS.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada entre os dias 10 e 21 de junho de 2020; o convite foi realizado através de redes sociais, compartilhado com uma rede de contatos mais próximos, e por esses compartilhados com seus contatos, sucessivamente.

Aspectos éticos

A presente pesquisa está de acordo com a resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que trata das diretrizes e normas regulamentadoras nos

projetos de pesquisa envolvendo seres humanos, e inclui a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Análise de dados

Na análise de dados quantitativos, os valores obtidos foram submetidos a operações estatísticas simples (percentagens), tabulados em Planilhas Google, versão 1.20.422.03.44 e analisados pelo programa Google Sheets, versão on-line.

Para a análise qualitativa, foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin (1977) para a categorização das emissões relacionadas às questões:

- *Cite exemplos de seres espirituais/celestiais ou força/inteligência superior*, questão complementar para aqueles que responderam *sim* à pergunta: *Você crê em seres espirituais/celestiais ou força/inteligência superior?*
- *Qual(is) o(s) significado(s) da espiritualidade e/ou religiosidade na sua vida?*
- *De que forma a espiritualidade e/ou religiosidade ajuda ou não você a enfrentar o distanciamento social durante a pandemia?*

Para Bardin, a análise de conteúdo pode ser definida como:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin, 1977, p. 42).

Resultados

Dados sociodemográficos da amostra

Os 75 participantes da pesquisa têm entre 60 e 83 anos (média=70,91;) com 68% entre 60 e 71 anos, com predominância do sexo feminino de 72%. Em relação ao estado civil, 56% se declararam casados(as)/união estável, na escolaridade predominou ensino superior completo 45,3% e, dentre os participantes, 88% moram no estado de São Paulo

e 66,7% vivem na cidade de São Paulo. Na renda pessoal (em salários-mínimos), predominaram 30,7% (2 a 5 salários), 17,3% (7 a 10 salários) e 16% (5 a 7 salários). A Tabela 1 apresenta os dados relacionados à idade, sexo, estado civil, escolaridade e local de moradia (estado).

Em relação ao número de moradores na mesma casa, 40% dos idosos moram com mais de uma pessoa e 30,6% moram sozinhos(as). Em resposta à questão se houve alteração no número de moradores devido ao distanciamento social, 86,7% dos idosos responderam não ter havido alteração, e dos 10 idosos (13,3%) que responderam que houve alteração, três disseram que foi para ter companhia, dois relataram que foi para cuidar de idosos e, para os outros cinco idosos, os motivos foram: trabalho(voltou para sua cidade); proteção da saúde; criança que frequenta lares de pais separados; filha foi morar junto; idosos e jovens. Observou-se que, devido ao distanciamento social, das dez casas onde ocorreu alteração, houve aumento no número de moradores em cinco delas e diminuição em outras três.

Tabela 1. Dados sociodemográficos

Faixa etária	N	%
60 a 71 anos	51	68
72 a 83 anos	24	32
Sexo		
Feminino	54	72
Masculino	21	28
Estado civil		
Solteiro(a)	6	8
Casado(a)/União estável	42	56
Divorciado/Separado(a)	14	18,7
Viúvo(a)	13	17,3
Escolaridade		
Nenhuma	1	1,3
Ensino Fundamental I Incompleto	2	2,7
Ensino Fundamental II Incompleto	3	4,0
Ensino Médio Incompleto	2	2,7
Ensino Médio Completo	5	6,7
Ensino Técnico Completo	2	2,7

Ensino Superior Incompleto	4	5,3
Ensino Superior Completo	34	45,3
Pós-graduação (Especialização)	22	29,3
Estado		
Bahia	2	2,7
Mato Grosso do Sul	1	1,3
Minas Gerais	1	1,3
Paraíba	1	1,3
Paraná	2	2,7
Pernambuco	1	1,3
Rio de Janeiro	1	1,3
São Paulo	66	88

N total = 75

Fonte: a autora, 2020

Covid-19

Em relação à Covid-19 e a situação de saúde no momento da pesquisa, 98,7% dos participantes declararam não terem sido diagnosticados(as) com a doença e 1,3% foi diagnosticado, tratado e curado.

Espiritualidade/religiosidade, estratégias de enfrentamento, distanciamento social

Sobre pensamentos e sentimentos como medo, solidão, tristeza, estresse, ansiedade, depressão, pessimismo, desamparo e insegurança, ocorridos desde o início do distanciamento social, a Tabela 2 mostra a frequência com que cada um deles ocorreu para os participantes.

Na afirmação sobre a ajuda da espiritualidade/religiosidade para enfrentar o distanciamento social devido à pandemia de Covid-19, 62,3% dos participantes responderam concordar totalmente, conforme mostra a Tabela 3.

Tabela 2. Pensamentos e sentimentos no distanciamento social

Frequência	Nunca		Raramente		Ocasionalmente		Frequentemente		Sempre	
	n	%	n	%	n	%	N	%	N	%
Medo	23	30,7	23	30,7	22	29,3	4	5,3	3	4
Solidão	37	49,3	21	28	8	10,7	8	10,7	1	1,3
Tristeza	23	30,7	24	32	20	26,7	6	8	2	2,7
Estresse	23	30,7	20	26,7	24	32	7	9,3	1	1,3
Ansiedade	24	32	18	24	21	28	9	12	3	4
Depressão	46	61,3	16	21,3	9	12	4	5,3	0	-
Pessimismo	34	45,3	19	25,3	19	25,3	2	2,7	1	1,3
Desamparo	53	70,7	10	13,3	9	12	2	2,7	1	1,3
Insegurança	29	38,7	22	29,3	18	24	3	4	3	4,0

Frequência de *pensamentos/sentimentos (P/S) dos participantes desde o início do distanciamento social, com opção de escolha de mais de uma alternativa; N total=75.

Fonte: a autora, 2020

Tabela 3. Espiritualidade e religiosidade no enfrentamento ao distanciamento social

Ajuda da E/R* no distanciamento social		
Concordância	N	%
Concorda totalmente	47	62,2
Concorda parcialmente	15	20
Nem concorda nem discorda	6	8
Discorda parcialmente	2	2,7
Discorda totalmente	5	6,7

O quanto concordam os participantes na afirmação “a *espiritualidade/religiosidade (E/R) tem me ajudado a enfrentar o distanciamento social devido à pandemia de COVID-19”.

N=75

Fonte: autora, 2020

Relativamente à percepção que os idosos têm sobre a alteração da vivência de sua espiritualidade/religiosidade durante o distanciamento social, 64% responderam que não houve alteração; e 34,7% disseram que se aproximaram mais de sua espiritualidade/religiosidade.

Dentre os pensamentos e sentimentos que os idosos perceberam que a espiritualidade/religiosidade ajudaram-nos a enfrentar o distanciamento social, podendo assinalar mais de uma opção, predominaram: fé (n=59; 78,7%); esperança (n=57; 76%); e confiança (n=52; 69,3%), para um N total=75, de acordo com a tabela 4.

Tabela 4. Espiritualidade/religiosidade e pensamentos/sentimentos

Pensamentos/Sentimentos	n	%
Fé	59	78,7
Esperança	57	76
Confiança	52	69,3
Resiliência	36	48
Superação	35	46,7
Compaixão	33	44
Empatia	25	33,3
Ressignificação	21	28
Nenhum	6	8

Percepção sobre pensamentos e sentimentos que a espiritualidade/religiosidade ajudaram os participantes a enfrentar o distanciamento social, com opção de escolha de mais de uma alternativa. N TOTAL=75.

Fonte: a autora, 2020.

Sobre os participantes terem religião, 60 idosos (80%) declararam ter uma; e as religiões mais citadas foram: católica (n=34 / 56,7%), espírita (n=12 / 20%), evangélica (n=3 / 5%) e umbanda (n=3 / 5%).

Na questão sobre a crença em seres espirituais/celestiais ou força/inteligência superior, 67 idosos (89,3%) responderam *sim*; e 10,7% *não*, e como questão complementar aos participantes que responderam *sim* a essa questão, foi solicitado que citassem exemplos de seres espirituais/celestiais ou força/inteligência superior. Do resultado das respostas, foram derivados dois temas: 1. Seres espirituais, celestiais e superiores; 2. Força superior, conexão e energia. O tema 1, com um total de 75 emissões, foi dividido em seis categorias, das quais se destacaram: Deus (n=21 / 28%); Espíritos e seres superiores (n=17 / 22,7%); Anjos (n=15 / 20%); Jesus (n=10 / 13,3%). O tema 2, com um total de nove emissões, foi dividido em três categorias: Força superior/espiritual (n=5 / 55,6%); Conexão com universo (n=2 / 22,2%); Energia (n=2 / 22,2%).

Relativamente às práticas espiritualistas e/ou religiosas dos idosos durante o distanciamento social, para um N total=75, podendo assinalar mais de uma alternativa, predominaram: rezar/orar (n=62 / 82,7%); meditar (n=33 / 44%); ler livros/revistas espiritualistas e/ou religiosos (n=33 / 44%); assistir a programas espiritualistas/religiosos pela tv e/ou internet (n=28 / 37,3%); participar de grupos de orações/vibrações pela internet (n=19 / 25,3%).

Da análise das respostas dos idosos sobre a pergunta aberta: *Qual(is) significado(s) da espiritualidade e/ou religiosidade na sua vida?*, com N total=75, foram derivados três temas com um total de 104 emissões. O tema 1, Bem-estar, gerou três categorias com total de 46 emissões; o tema 2, Existência, gerou também três categorias com total de 45 emissões; e o tema 3, Atenção ao próximo, gerou uma categoria, com total de 13 emissões. A tabela 5 apresenta os temas, as respectivas categorias e exemplos das emissões.

Com relação à análise das respostas dos idosos sobre outra pergunta aberta: *De que forma a espiritualidade e/ou religiosidade ajuda ou não você a enfrentar o distanciamento social durante a pandemia?*, com N total=75, foram derivados três temas com um total de 93 emissões. O tema 1, Bem-estar, gerou quatro categorias com total de 68 emissões; o tema 2, Aprendizado e cuidado, gerou duas categorias com total de 17 emissões; e o tema 3, Crenças, gerou uma categoria, com total de oito emissões. A tabela 6 apresenta os temas, as respectivas categorias e exemplos das emissões.

Tabela 5. Significado da espiritualidade e/ou religiosidade

Categoria	Definição	Exemplos	n	%
Tema 1. Bem-estar				
1. Fé, esperança e força	Visão positiva como fé e esperança de uma nova vida, em dias melhores. Força, esperança e fé para enfrentar adversidades; confiança.	<i>“Fé e esperança em dias melhores para o mundo.”</i> (P53) <i>“Me dá força para enfrentar as adversidades.”</i> (P47)	26	56,5
2. Proteção e apoio	Senso de segurança, apoio e proteção.	<i>“Meu porto seguro...apoio (P32); Proteção e segurança.”</i> (P54)	13	28,3
3. Equilíbrio e aprendizado	Reconhecimento do equilíbrio, tranquilidade e aprendizado trazidos pela espiritualidade e religiosidade.	<i>“Me faz entender melhor determinadas situações...”</i> (P21); <i>“Me trouxe mais tranquilidade.”</i> (P68)	7	15,2
Total de emissões = 46				
Tema 2. Existência				
1. Centro/condução da vida	E/R como centro da vida, que completa a existência, que guia, norteia o rumo da vida.	<i>“A espiritualidade é o centro do qual gravita toda minha vida.”</i> (P31); <i>“Um farol que ilumina minha caminhada.”</i> (P3)	24	53,3
2. Deus, entidades e forças superiores	Crença de que a vida, de que se é alguém, graças principalmente a Deus.	<i>“Tudo, sem Deus eu não seria nada.”</i> (P29); <i>Não podemos viver sem o auxílio que vem de Deus!”</i> (P69)	11	24,4

3. Importância e necessidade da E/R	Reconhecimento da importância e necessidade da E/R	<i>“A religião é muito importante em minha vida.” (P51); “Todo ser humano necessita de uma religião.” (P62)</i>	10	22,2
Total de emissões = 45				
Tema 3. Atenção ao próximo				
1. Ações ao próximo	O olhar voltado ao próximo, caridade, solidariedade.	<i>“A espiritualidade me faz pensar e agir de modo a não prejudicar ninguém.” (P22); “Fortalecimento do convívio e contribuir com ações sociais efetivas.” (P14)</i>	13	
Total de emissões = 13				

Tabela referente às emissões por temas e respectivas categorias em resposta à pergunta aberta *Qual(is) o(s) significado(s) da espiritualidade e/ou religiosidade na sua vida?*. N total= 75; total de emissões= 104

Fonte: a autora, 2020

Tabela 6 – Espiritualidade/religiosidade e forma de ajuda no distanciamento social

Categoria	Definição	Exemplos	n	
%				
Tema 1. Bem-estar				
1. Fé e esperança	Crença em dias melhores, de que tudo vai passar.	<i>“Ajuda a manter minha fé que tudo vai passar (P30); Ajuda a ter esperança de tudo melhorar (P63)”.</i>	31	45,6
2. Força e resiliência	Relacionado à percepção de força, confiança, coragem e resiliência.	<i>“Ajuda pois me fortalece (P50); Só ajuda, porque incrementa a confiança, a resiliência (P31)”.</i>	15	22

3. Tranquilidade e amparo	Percepção sobre calma, tranquilidade, segurança e amparo.	<i>“A espiritualidade me acalma...(P22); Me ajuda a ficar calma, tranquila...(P68)”</i> .	10	14,7
4. Práticas espiritualistas e religiosas	Percepção de pensamentos e sentimentos estimulados principalmente pela oração e meditação.	<i>“Ao rezar, meditar me sinto fortalecida (P29); ...a oração, a meditação e/ou palestras de auto cura, me trazem calma e esperança (P27)”</i> .	12	17,7
Total de emissões = 68				
Tema 2. Aprendizado e cuidado				
1. Relação com o próximo e consigo mesmo	Conscientização sobre a necessidade do cuidado com o próximo e consigo mesmo.	<i>“Permanecendo em isolamento social e avaliando que a vida é o mais importante.” (P14); “Me faz bem, ajuda a repensar em nossas atitudes com o próximo e com a família.” (P36)</i>	11	64,7
2. Aprendizado	Reconhecimento do aprendizado que a pandemia trouxe, o repensar sobre valores, significado da vida.	<i>“Esclarecendo a necessidade da humanidade ter um freio e repensar o significado da vida.” (P3); “Ela nos dá a certeza de que nada na vida acontece por acaso, quando a pandemia passar saberemos que foi para repensarmos alguns dos nossos valores.” (P55)</i>	6	35,3
Total de emissões = 17				
Tema 3. Crenças				
1. Deus e entidades	Crença de que principalmente Deus está no comando de tudo, tem um propósito	<i>“Crendo que há um propósito de Deus em tudo.” (P24); Acreditando que Deus é quem controla o que acontece na minha vida.” (P57)</i>		8
Total de emissões = 8				

Tabela referente às emissões por temas e respectivas categorias em resposta à pergunta aberta: *De que forma a espiritualidade e/ou religiosidade ajuda ou não você a enfrentar o distanciamento social devido à pandemia?*

N total=75; total de emissões=93

Fonte: a autora, 2020

Discussão

Até o momento da conclusão deste estudo, as recomendações de distanciamento social continuam sendo o meio mais eficaz para diminuir a transmissão do vírus, principalmente em idosos, considerados do grupo de risco, com recomendações de distanciamento mais rigorosas devido ao risco de morte (Brech, *et al.*, 2020). Numa revisão integrativa da literatura, Santos, *et al.* (2020) investigam os desafios do isolamento social (um dos termos utilizados para designar o distanciamento social na pandemia) para a saúde mental dos idosos e suas diversas consequências, dentre elas, sentimentos negativos. Para Vasconcelos, *et al.* (2020), numa revisão narrativa de artigos, além de pensar nos efeitos psicológicos do isolamento, é necessário debater sobre estratégias de enfrentamento para diminuir os impactos negativos na saúde mental nesse período. Segundo Scorsolini-Comin, *et al.* (2020), a religiosidade e espiritualidade podem ser utilizadas como estratégia de enfrentamento em situações de estresse e com forte mobilização emocional.

Na análise dos resultados do presente estudo, é possível identificar a relação entre espiritualidade e religiosidade como estratégias de enfrentamento da pessoa idosa no distanciamento social devido à pandemia de Covid-19.

Das emissões dos idosos geradas pela pergunta: *Qual(is) o(s) significado(s) da espiritualidade e/ou religiosidade na sua vida?* foram derivados três temas, dos quais os dois primeiros foram os mais citados. No tema 1, Bem-estar, os idosos relacionaram sentimentos como fé e esperança em dias melhores, dando força para enfrentar a vida e suas adversidades, relataram senso de segurança, apoio emocional, amparo e proteção, e também o aprendizado e resignação para entender melhor determinadas situações, bem como a percepção de tranquilidade, de manutenção do equilíbrio; para Scorsolini-Comin, *et al.* (2020), a E/R atuam nos aspectos subjetivos das pessoas, gerando conforto e amparo diante de situações difíceis e, para Malone e Dadswell (2018), em um estudo qualitativo com idosos, foi identificado um tema relacionado à E/R e/ou crença como fonte de força, conforto e esperança. No tema 2, Existência, as emissões foram sobre a E/R serem sentidas como centro da vida, que guia e completa a existência, fazendo parte do seu ser; e sobre força superior, sobre Deus, como não poder viver sem seu auxílio; conforme Menezes, *et al.* (2017), num estudo fenomenológico, a maioria dos idosos entende Deus como uma força superior, que esteve presente em vários momentos de sua vida e que

move sua própria existência. No tema 3, Ações ao próximo, com menos emissões, mas igualmente importante, o idoso volta seu olhar ao próximo através da solidariedade e caridade, como em ações sociais e de fortalecimento do convívio; segundo Silva, *et al.* (2018), relatando um estudo sobre experiência espiritual-familiar e sua influência na saúde entre casais idosos, “...a espiritualidade familiar melhora a comunicação e fortalece as relações familiares, corrobora para a saúde da família, melhora o bem-estar emocional, o desenvolvimento de novos comportamentos saudáveis, além de proporcionar experiências de cura” (Silva, *et al.*, 2018, p. 2612).

Em relação às emissões geradas pela pergunta: “De que forma a espiritualidade e/ou religiosidade ajuda ou não você a enfrentar o distanciamento social devido à pandemia de Covid-19?” foram derivados também três temas. O tema 1, também nomeado Bem-estar, foi semelhante ao outro tema 1, sinalizando através das emissões, os efeitos benéficos da vivência da E/R, como a ter mais fé e esperança e a não ter pensamentos negativos, a ter confiança, resiliência e atitude positiva, corroborando os resultados de outra questão do presente estudo, sobre pensamentos e sentimentos estimulados pela E/R, percebidos pelos idosos, para enfrentar o distanciamento social, em que predominaram fé, esperança, confiança e resiliência. Sobre a última categoria desse tema, relacionada às práticas espiritualistas e religiosas, como orar e meditar, as emissões referem-se a como essas práticas trazem calma, esperança e fortalecimento. O tema 2, Aprendizado e cuidado, refere-se às emissões sobre o compromisso com o próximo e consigo mesmo, a ter aceitação, praticar a empatia, à necessidade do respeito mútuo, e aprendizado, sobre como olhar a pandemia com a perspectiva da espiritualidade, olharmos uns aos outros como iguais, que tudo tem um sentido e traz amadurecimento. O tema 3, Crenças, é relacionado às emissões sobre a crença de que principalmente Deus tem um propósito, está presente em todos os momentos, bons ou maus, e que está no comando de tudo, para Reis e Menezes (2017), “...a conexão com Deus ou poder maior é considerada um componente-chave da espiritualidade, estando associada ao eu e ao próprio modo de estar na vida”.

Uma preocupação do impacto que o distanciamento/isolamento social pode ocasionar, segundo Scorsolini-Comin, *et al.* (2020), é o aumento do sentimento de solidão, com maior chance de depressão; e Vasconcelos, *et al.* (2020) referem um estudo em que se identificou que o estresse diário pode ser fator de risco para depressão em pessoas em quarentena, e que medo, tensão, raiva e desconfiança foram identificados durante o isolamento. Nesse estudo, numa escala de frequência, oito participantes relataram sentir solidão e nove participantes, ansiedade, frequentemente; e ocasionalmente o número de participantes foi: estresse (24); medo (22); ansiedade (21); e tristeza (20), indicando que mesmo que esses sentimentos e pensamentos aconteçam ocasionalmente, eles são decorrentes desse cenário de isolamento/distanciamento social.

Este estudo teve como limitação o fato de ter sido realizado por formulário eletrônico, o que limita o acesso para os idosos que ainda não sabem lidar com a internet, têm pouca familiaridade, ou não têm acesso a ela.

Este estudo contribui para que idosos, familiares, profissionais de diversas áreas, rede de apoio, compreendam e reconheçam a dimensão espiritual. A espiritualidade e a religiosidade dos idosos podem ser estimuladas, desde que respeitadas suas crenças e individualidades, contribuindo para minimizar possíveis efeitos adversos na sua saúde mental, decorrentes do distanciamento social, comprometendo seu bem-estar.

Considerações finais

O presente estudo apresenta dados e considerações importantes, relacionados à dimensão espiritual dos idosos participantes, dimensão essa que pode contribuir de diversas formas para o seu bem-estar e evitar ou minimizar efeitos que causem algum tipo de desconforto ou sofrimento emocional e/ou mental. Dos 75 idosos participantes do estudo, 62,2% e 20% concordam total e parcialmente, respectivamente, que a E/R tem ajudado a enfrentar o distanciamento social, e os principais pensamentos e sentimentos estimulados pela E/R são a fé (78,7%) a esperança (76%) a confiança (69,3%) a resiliência (48%) a superação (46,7%) e a compaixão (44%).

A espiritualidade mostrou-se um norteador diante das angústias manifestas pelo distanciamento social, servindo de alicerce para a tomada de decisão e a clarificação de uma consciência do *status* transitório da pandemia. A esperança e resiliência, geram o conforto diante das adversidades, fortalecendo estratégias individuais (como a oração,

meditação, entre outros) para o enfrentamento de questões que a COVID-19 emergem no psicológico de cada um, como o medo, a solidão, tristeza, ansiedade e etc. Diante destes sentimentos advindos do distanciamento social, a E/R auxiliam a reformular o olhar sobre o mundo interno e externo, redirecionando o aprendizado, a atenção e o cuidado a situações que talvez em outro momento continuassem submersas. O reconhecimento dos valores que são colocados “em mesa” diante deste conflito, conforme demonstrado pela amostra pesquisada, levantam a necessidade de significar a vida em cada momento do cotidiano. A crença da presença e comando de uma entidade regente, que dá propósito aos seres-humanos fornece o alívio e tranquilidade, para que se abram as possibilidades de “estar passando” pela pandemia. Cada idoso possui sua particularidade e suas formas de enfrentamento, porém conforme apresentado, a religiosidade e espiritualidade mostrou-se um fator contundente para que este período tão nebuloso aos poucos se dissipe.

É importante ressaltar que considerando o estágio atual da pandemia, que apresenta um cenário de instabilidades e incertezas, é incentivado a produção de novos estudos para um acompanhamento contínuo, podendo revelar resultados divergentes ou a evolução dos aspectos evidenciados nesta pesquisa.

Referências

Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo* (La Reto, & A. Pinheiro, Trad.) Lisboa, Portugal: Edições 70.

Brech, G. C., Silva, K. R., Silva, A. P., Cavalcante, T. C. B., Montiel, J. M., de Lima, A. M. S., & Alonso, A. C. (2020). O distanciamento social na pandemia do COVID-19 na saúde mental, nos hábitos alimentares e na capacidade física em idosos: ensaio reflexivo. São Paulo, SP: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(Número Temático Especial 28, “COVID-19 e Envelhecimento”), 265-285. ISSNprint 1516-2567. ISSN 2176-901X. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/51384>. DOI: 10.23925/2176-901X.2020v23iEspecial28p265-285.

Cachioni, M., Delfino, L. L., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S. T., Melo, R. C. D., & Domingues, M. A. R. D. C. (2017). Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(3), 340-351. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179>.

Delfino, L. L. (2020). *Revolução da longevidade e a pluralidade do envelhecer*. São Paulo, SP: Editora Senac São Paulo.

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2018). Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(3), 591-604. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <file:///C:/Users/Dados/Downloads/596.pdf>. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190310>.

Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2019). Estratégias de enfrentamento como indicadores de resiliência em idosos: um estudo metodológico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1265-1276. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.05502017>.

Guerrero-Castañeda, R. F., Menezes, T. M. D. O., Prado, M. L. D., & Galindo-Soto, J. A. (2019). Espiritualidad y religiosidad para la trascendencia del ser anciano. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(2), 259-265. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0840>.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. (2018). Recuperado em 9 agosto, 2020, de: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. (2018). Recuperado em 9 agosto, 2020, de: <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>.

Malone, J., & Dadswell, A. (2018). The role of religion, spirituality and/or belief in positive ageing for older adults. *Geriatrics*, 3(2), 28. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6319229/>. DOI: 10.3390/geriatrics3020028.

Mantovani, E. P., Lucca, S. R. D., & Neri, A. L. (2016). Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 203-222. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150041>.

Margaça, C., & Rodrigues, D. (2019). Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: uma revisão. *Fractal: Revista de Psicologia*, 31(2), 150-157. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i2/5690>.

OPAS, O. (2020). OMS Brasil-Folha informativa–COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). OPAS/OMS [Internet]. *Pan American Health Organization/World Health Organization*.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Projeção mundial da população idosa 2017-2050. Recuperado em 9 agosto, 2020, de: <http://www.nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>.

Santos, S. da S., Brandão, G. C. G., & Araújo, K. M. da F. A. (2020). Isolamento social: um olhar para a saúde mental do idoso durante a pandemia do COVID-19. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 9(7), e392974244. Recuperado em 03 fevereiro, 2021, de: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4244>. DOI: 10.33448 / rsd-v9i7.4244.

Silva Vasconcelos, C. S., Oliveira Feitosa, I., Medrado, P. L. R., & Brito, A. P. B. (2020). O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. *Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins*, 7(Especial-3), 75-80. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.20873/uftsuple2020-8816>.

Scorsolini-Comin, F., Rossato, L., da Cunha, V. F., Correia-Zanini, M. R. G., & Pillon, S. C. (2020). A religiosidade/espiritualidade como recurso no enfrentamento da COVID-19. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 10. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/3723>. DOI: 10.19175/recom.v10i0.3723.

Secretaria Geral da Presidência da República (2020). Recuperado em 15 agosto, 2020 de: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>.

Silva, M. C. M. D., Moreira-Almeida, A., & Castro, E. A. B. D. (2018). Idosos cuidando de idosos: a espiritualidade como alívio das tensões. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(5), 2461-2468. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0370>.

Soares, A. F., Gutierrez, D. M. D., & Resende, G. C. (2020). A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. *GIGAPP Estudos Working Papers*, 7(150-165), 275-291. Recuperado em 03 fevereiro, 2020, de: <http://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/186>.

Thelma Miryam de Souza Mathiazen - Graduada em Educação Física, Universidade Santo Amaro, UNISA (antiga OSEC). Pós-Graduação em Exercícios Físicos para Idosos, Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU).

E-mail: thelma.mathiazen@gmail.com

Evany Bettine de Almeida – Gerontóloga, Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP). Docente da Universidade da Terceira Idade USP 60+, mestre em filosofia e doutoranda em Ciências pela mesma universidade. Coordenadora do Curso de Pós-Graduação em Gerontologia da Faculdade Paulista de Serviço Social (FAPSS).

E-mail: eva.bettine@gmail.com

Thais Bento Lima da Silva - Docente do Curso de Bacharelado em Gerontologia, Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP). Pesquisadora do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento, do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Coordenadora do Curso de Pós-Graduação em Gerontologia da Faculdade Paulista de Serviço Social (FAPSS).

E-mail: gerontologathais@gmail.com