

# ESPIRITUALIDADE E ENVELHECIMENTO NO CONTEXTO DOS DIREITOS HUMANOS

Maristela Norato Pedroso<sup>1</sup>  
Carmen Maria Andrade<sup>2</sup>

**Resumo.** A velhice é um fenômeno natural a todo ser humano, e a espiritualidade, por dar sentido à vida e às ações, está presente de forma significativa nesta fase da vida. Assim, este estudo, fruto de uma pesquisa bibliográfica, teve como questão norteadora a espiritualidade enquanto um direito humano, que pode contribuir com o envelhecimento das pessoas. O texto, ao abordar o envelhecimento, faz uma análise comparativa entre a espiritualidade e a velhice, culminando com a assertiva de uma estreita relação velhice-espiritualidade enquanto direito humano. Conclui-se que, para ser espiritualizado, independente da idade, é preciso trazer para as atividades diárias a fraternidade, o respeito e a ajuda mútua.

**Palavras-chave:** Espiritualidade. Envelhecimento. Direitos Humanos.

---

1 Especialista em Educação e Direitos Humanos. Faculdade Palotina de Santa Maria. *Email:* <carmena@brturbo.com.br>

2 Doutora em Vida Adulta e Envelhecimento Humano. Universidade Federal de Santa Maria / Faculdade Palotina de Santa Maria/RS. *E-mail:* <carmena@brturbo.com.br>

## SPIRITUALITY AND AGING IN THE CONTEXT OF HUMAN RIGHTS

**Abstract.** The old age is a natural phenomenon to the whole human, and spirituality, by giving meaning to life and actions, is significantly present at this stage. So, this study as a result from a Bibliographic Researched the following guiding question: how spirituality, as a human right, can contribute on the ageing people The text deals with aging, makes a comparative study between spirituality and old age, and culminates in old age - spirituality relationship as a human right. It is concluded that, regardless of age, to be spiritual has to bring to the daily activities fraternity, respect and mutual aid.

**Keywords:** Spirituality. Old Age. Human Rights.

## LA SPIRITUALITÉ ET LE VIEILLISSEMENT EN CONTEXTE DES DROITS DE L'HOMME

**Résumé.** La vieillesse est un phénomène naturel à tout être humain, et de la spiritualité, per donner un sens à la vie et les actions, est significativement présent dans cette étape de la vie. Cette étude, le résultat d'une recherche bibliographique, avait la question directrice suivante; comment la spiritualité comme un droit de l'homme peut contribuer au vieillissement de la population? Le texte couvre le vieillissement, fait une étude comparative de la spiritualité et de la vieillesse, et culmine dans la relation à l'âge spiritualité comme un droit humain. En conclusion, indépendamment de l'âge, d'être spirituel doit être porté à l' activité quotidienne de fraternité, de respect et d'entraide.

**Mots-clés:** Spiritualité. Vieillissement. Droits de l'Homme.

## ESPIRITUALIDAD Y ENVEJECIMIENTO EN EL CONTEXTO DE LOS DERECHOS HUMANOS

**Resumen.** La vejez es un fenómeno natural de todo ser humano, y la espiritualidad, para dar sentido a la vida y acciones, es significativamente presente en esta etapa de la vida. Este estudio, el resultado de una investigación bibliográfica, tenía la pregunta siguiente guía; cómo la espiritualidad como un derecho humano puede contribuir al envejecimiento de la población? El texto cubre el envejecimiento, hace un estudio comparativo de la espiritualidad y la vejez, y culmina en la relación edad-espiritualidad como un derecho humano. En conclusión, independientemente de su edad, de ser espiritual ha de ser reducida a la actividad diaria hermandad, respeto y ayuda mutua.

**Palabras clave:** Espiritualidad. Envejecimiento. Derechos humanos.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma consequência da vida de todo ser humano. O fenômeno velhice é comum a todos os seres vivos, e se apresenta como a última fase do ciclo vital, caracterizado pela redução da capacidade funcional, cognitiva, afetiva e, muitas vezes, com perdas sociais, sendo um processo diferente em cada indivíduo.

Este texto, construído a partir de uma pesquisa bibliográfica, inicia abordando o conceito do envelhecimento, seguindo com uma análise comparativa sobre a espiritualidade e a velhice, culminando

com a relação velhice-espiritualidade enquanto direito humano.

O propósito do artigo é identificar a relação existente entre a espiritualidade e o envelhecimento humano no contexto dos direitos humanos, acrescentando-se como objetivos específicos a valorização do envelhecimento na perspectiva dos direitos humanos, e a relação da espiritualidade com o envelhecimento nesse mesmo contexto.

Devido à importância dessa temática, a questão que se apresenta para nortear o estudo é como a espiritualidade, enquanto direito humano, pode contribuir com o envelhecimento das pessoas?

## **2 O ENVELHECIMENTO HUMANO NA PERSPECTIVA DOS DIREITOS HUMANOS**

O envelhecimento humano é uma consequência da vida, um fenômeno comum a todos os seres vivos que atingem a última fase do ciclo vital. Na direção do que escreve Ferreira (2008, p. 218), o envelhecimento é um ato, processo ou efeito de envelhecer.

Já na concepção de Deecken (1977, p.56), o processo de envelhecer é uma difícil tarefa da vida humana, mas uma das mais belas oportunidades para o crescimento, e a evolução humana fica perdida para as pessoas que não compreendem que o processo do envelhecimento oferece ao homem um grande desafio para o amadurecimento, para o progresso humano e para a personalização.

Mascaro (2004, p. 9), ao analisar o processo de envelhecimento e a fase da velhice, esclarece que fazem

parte de nossas experiências de ser vivo. Além do que, os velhos são “personagens” reais e também fictícios em nossa vida pessoal, afetiva e intelectual. Isto porque estamos em constante sintonia com eles, tanto em nossa vida familiar e profissional, quanto por meio dos jornais, da televisão, do cinema, da literatura, da música, das artes. Podemos nos comover e aprender com suas experiências e criatividade, cada um deles transmitindo uma imagem pessoal e particular do que seja envelhecer.

Dentro dessa perspectiva, sabemos que o ser humano passa por diversas transformações, no chamado ciclo natural da vida, sendo o envelhecimento apenas mais uma etapa (MASCARO, 2004). Esse autor chega a registrar o envelhecimento como uma tarefa difícil, argumentando que é complicado determinar a idade em que a pessoa pode ser considerada idosa numa sociedade com diferentes situações sociais. Sustenta que uma pessoa pode estar com 70 ou 60 anos e aparentar 40; e que muitas pessoas, hoje com 80 anos, são alegres e bem integradas à sociedade; por outro lado, pessoas com 40 ou 50 anos podem estar desgastadas e ser consideradas velhas.

Nessa linha de pensamento, Durgante (2008, p. 55) explica que “aceitar o idoso não significa apenas compreendê-lo, mas considerá-lo um ser humano, com sentimentos e valores que norteiam suas atitudes e comportamentos”.

Mascaro (idem, p. 9) ajuda a compreender o envelhecimento afirmando que diante da diversidade de imagens da velhice, “você percebe que existem várias maneiras de vivenciar o envelhecimento e a velhice,

segundo circunstâncias da natureza biológica, psicológica, social, econômica, histórica e cultural”.

Como o “envelhecimento é um fenômeno biopsicossocial que atinge o homem e sua existência na sociedade”, como previu Vargas (1983, p. 20), o processo do envelhecimento está ligado ao maior ou menor grau de precocidade no aparecimento da velhice que, por sua vez, depende de fatores exógenos, de ordem biopsicossocial.

Novello (2002, p. 14) defende a ideia de que o envelhecimento é um processo biológico e faz parte da vida, do nascer, crescer, viver plenamente, evoluir e morrer.

Embora com o passar dos anos ocorram modificações no ser humano, o envelhecimento não pode ser evitado pela Gerontologia<sup>3</sup>, pois sua finalidade é reduzir o déficit orgânico e os problemas que eventualmente poderão surgir nessa fase (NOVELLO, 2002). Desse ponto de vista, o autor afirma que o ser humano tem uma capacidade de adaptação e de mudanças internas e externas, percebendo tudo ao seu redor e dentro de si mesmo, reformulando valores e sofrendo suas influências, ao mesmo tempo em que conserva e reage, com o seu direito de discernimento, à realidade, colaborando, percebendo as perdas e os ganhos, com limitações adequadas, buscando formas de rea-

---

3 Aqui cabe esclarecer o termo, seguindo os escritos de Novello (2002, p. 16): o termo gerontologia deriva do grego geronto + logo + ia = ciência que estuda o velho. Constitui-se, pois, no estudo dos processos do envelhecimento levado a efeito pelas ciências biológicas, sociais e psicológicas, bem como a aplicação prática dos conhecimentos (ibidem). Velho significa muito tempo de existência.

lização que deem um sentido à sua fase atual, conquistando uma velhice saudável.

Tal qual nos mostra Balbinotti (2003, p. 34), “cada pessoa envelhece à sua maneira, podendo tanto levar uma vida ativa e sadia quanto ter dificuldade em encontrar prazer de viver ou tornar-se extremamente dependente dos outros”.

Esse mesmo autor ajuda a compreender que cada pessoa envelhece à sua maneira afirmando que é possível “levar uma vida ativa e sadia, enquanto que os outros com menos idade pararam de viver, apenas sobrevivem, podendo-se concluir que a saúde ou a doença estariam relacionadas ao modo de envelhecer” (BALBINOTTI, 2003, p. 44).

Outro aspecto importante é que adoecer não significa envelhecer. Segundo os biólogos, antes da morte não temos limites biológicos., daí a importância de se caracterizar uma nova ideia sobre o envelhecimento (BALBINOTTI, 2003).

Em meio a esses fatores, os psicogerontólogos que estudam os principais fatores responsáveis pelo envelhecimento humano e pela prevenção da saúde. Do nascimento à morte, o objetivo é estimular o potencial de cada um para um desenvolvimento saudável e que dure bastante tempo, com todos os recursos adquiridos durante o período vivido (BALBINOTTI, 2003).

Na direção das ideias de Balbinotti (2003, p. 47) percebe-se que se pode

Manter uma vida atuante e com qualidade até o final da existência.

Considerando que a previsão de vida é de 100 a 120 anos para os próximos anos, conclui-se que uma pessoa de 60, 70, dispõe de muito tempo para aprimorar o viver.

Já Nascimento (1997, p. 60) lembra que, para ter uma vida ativa e eficiente, para o retardo do envelhecimento humano, é preciso ter uma vida plena; não basta viver só o presente, sendo necessário viver o futuro também, pois viver o futuro é ter planos, projetos e sonhar. Para esse autor, não basta viver o presente e o futuro, pois não é suficiente ter planos, projeto e sonhos: é preciso que tenha um objetivo na vida. “Sem objetivo, a vida é vazia. Um objetivo vai além do plano, do projeto, do sonho; um objetivo é o que dá sentido à vida e razão ao viver, é o que dá um norte aos passos das pessoas a caminho de seu futuro” (ibidem).

Segundo esses aspectos, a verdadeira idade é aquela que a pessoa aparenta. Os que sabem amar, compreender, sorrir, ser independentes, esperançosos, entusiasmados, joviais, ter candura, espírito e entusiasmo, os que vivem o dia de hoje e o amanhã, com planos, projetos, objetivos e sonhos, levaram uma vida ocupada, cheia de realizações e ativa, podem parecer vinte anos mais jovens do que sua idade de cartório, enquanto outros podem parecer dez anos mais velhos do que são, sendo que os primeiros estão retardando o envelhecimento e os outros o estão apressando (NASCIMENTO, 1997, p. 60).

Na linha de pensamento de Freitas e Py (2013, p. 10), encontra-se definido o envelhecimento como um fenômeno comum a todos os seres vivos, e o fato

é que ainda hoje surpreende que persistam tantos pontos obscuros quanto ‘a dinâmica e natureza desse processo. O envelhecimento pode ser considerado, pela maioria dos biogerontologistas, como a fase de todo um *continuum*, começando com a vida e terminando com a morte.

Na linha do que escreve Freitas e Py (2013, p. 110), verifica-se que “o ser humano não é estático, mas profundamente dinâmico; ele está em um constante processo de mudança, e sua idade é uma questão de percepção e atitudes”. Esses autores também consideram que a idade é relativa. Viver apresenta fases de mudanças e transformações que acontecem como resultado de perdas e ganhos. Necessidades são comuns a todos os seres humanos. Com os idosos a preocupação e o cuidado não são diferentes da preocupação e o cuidado com a vida em si.

Dentro de uma visão biogerontológica, o envelhecimento é conceituado como um processo dinâmico e progressivo, com modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, que determinam perda do indivíduo de sua capacidade de adaptação ao meio ambiente (FREITAS e PY, 2013, p. 10). Trata-se de considerar que envelhecer é um processo “natural do crescimento do ser humano, que inicia com o nascimento e termina com a morte, conseqüentemente uma filosofia do envelhecer deve começar com uma filosofia do ser humano” (ibidem, p. 110).

Em relação à vida, compreende-se que “a filosofia de vida afeta diretamente os pensamentos, comportamentos e atitudes em relação ao idoso” (FREITAS; PY, 2013, p. 110). Esses autores afirmam

ainda que as pessoas, na medida em que envelhecem, diminuem proporcionalmente suas perspectivas de vida e passam a não se orientar mais pelo futuro, mas contam os dias a partir daqueles vividos.

Outro aspecto importante é que a velhice inicia ao nascermos, ou aos 40 anos, quando surgem os primeiros cabelos brancos ou quando completamos 60 anos; existem diversas teorias ou explicações para esta questão, uma das mais reconhecidas é a denominada Teoria da Telomerase, que aceita o nascimento como o início do processo de envelhecimento em nível celular. Outra controvérsia é quanto ao tipo de idade que possuímos (DURGANTE, 2008, p. 20).

Seguindo as ideias de Durgante (2008, p. 20), aceita-se a idade cronológica, que é baseada na data de nascimento, e a idade biológica ou *real age*, que é a idade real das nossas células, tecidos ou órgãos; além da idade psicológica e espiritual. Estas últimas têm muito a ver com a opinião e a percepção que temos da vida que levamos. As quatro podem e devem existir concomitantemente em nós pelo tempo que durar a nossa vida.

Na abordagem de Durgante (2008, p. 21) percebe-se que essa etapa da existência humana que se denomina de velhice, muitas vezes se apresenta como um duelo entre seus ganhos e suas perdas. Este autor ainda afirma que envelhecer deveria apenas ser uma preparação para aquilo que vai ser transmutado, ou seja, a transformação do nosso corpo, da nossa psique e da nossa essência espiritual.

Dentro dessa perspectiva pode-se ganhar, com a velhice, mais liberdade e por isso experimentar

coisas que ainda não se viveu. Mas os maiores ganhos observados com a chegada da velhice, indiscutivelmente, estão no campo psíquico e espiritual (DURGANTE, 2008, p. 33).

Neste caso, vale a explicação de Durgante (2008, p. 33), a de que, na visão analítico-junguiana, a primeira metade da vida é bastante diferente da segunda, e que a meia-idade é orientada pelos desejos do ego e da própria espécie humana, tais como produzir, reproduzir, vencer.

Assim sendo, é possível a Durgante (2008, p. 40) adotar uma visão positiva sobre questões que envolvem o envelhecimento, ou mesmo o pensamento positivo como uma postura de vida frente às vicissitudes da velhice, que é uma sabia escolha. O otimismo está fortemente ligado à longevidade e à qualidade de vida, mesmo diante da doença.

### **3 ESPIRITUALIDADE NA PERSPECTIVA DOS DIREITOS HUMANOS**

Espiritualidade é a qualidade ou caráter de espiritual; processo metódico dos valores espirituais (FERREIRA, 2008, p. 227).

A palavra espiritualidade vem do latim “spiritus” e se refere ao conjunto de atitudes, crenças e práticas que regem a vida de uma pessoa. O termo significa estar em conexão com o espírito, com a própria transcendência e com o imaterial da existência humana (FERREIRA, 2008, p. 227).

Na prática, espiritualidade significa sermos guiados por algo que transcende a matéria, a maneira como a pessoa busca Deus, aquilo que produz no ser humano uma mudança interior.

A temática espiritualidade é o novo paradigma para a civilização do século XXI, é uma força que nos move, que dá sentido à nossa vida e às nossas ações, despertando uma ética que nos torna capazes de ligar, religar e integrar. Durgante (2008) destaca a espiritualidade como uma dimensão humana.

Aqui se pode dizer que a espiritualidade é uma busca pessoal que visa entender questões relacionadas à vida, ao seu sentido, às relações com o sagrado. Esta busca pode levar ou não às práticas religiosas ou até mesmo às formações de comunidades (LUCCHETTI, 2010).

Seguindo as ideias de Cavalcanti (1996), a espiritualidade é um desafio para os cristãos e as cristãs de cada época. Este autor afirma que os desafios da realidade produzem diferentes estilos de vida cristã e as diferentes espiritualidades ocorrem a partir da fé que, para um cristão, é sempre fruto da condução do espírito, que ensina a viver de certa maneira, com seu perfil ou estilo pessoal e comunitário, desafios que são lançados em cada tempo histórico. Assim, a corrente de espiritualidade resulta no esforço das comunidades cristãs para responder à realidade de sua época.

De acordo com o Dicionário de Espiritualidade, pode-se afirmar que: “superada a mentalidade estreita que fazia da espiritualidade monopólio dos cristãos ou até de determinada categoria deles, hoje em dia julga-se que a espiritualidade deve ser atribuída

a todo o homem que esteja aberto ao mistério” e viva segundo suas verdadeiras decisões (FIORES; GOFFI, 1989, p. 347).

Assim, é possível afirmar que a espiritualidade é uma dimensão humana que traduz, segundo diversas religiões, o modo de viver característico de um crente que busca alcançar a plenitude de sua relação com o transcendente.

A linha de pensamento de Raffin e Bergesch (2001) salienta a importância da área espiritual em nossas vidas, pois ela funciona como um tripé onde se apoia e se equilibra a saúde, pois as pessoas que têm boa vida espiritual vivem mais do que as que não têm. As pessoas devem exercitar sua religiosidade, sua fé, para combater o excesso de estresse e seus efeitos danosos ao organismo, independentemente de qual seja e da maneira pela qual o faça.

Ser espiritual à medida em que encurta o tempo de vida, abre um espaço maior para pensar na imortalidade, razão pela qual há maior espiritualidade no idoso. O ser humano possui algo de divino dentro de si, que é Deus (NOVELLO, 2002).

Nesse sentido, com base na pesquisa de Balen (1996, p. 473), percebe-se que é possível compreender a espiritualidade como uma maneira determinada de viver a globalidade da vida, com seus afazeres, situações, dificuldades, objetivos e desafios, orientando-a pela luz da fé cristã.

Esta vivência é considerada no rol dos direitos humanos das pessoas, sendo contemplada na Constituição Federal Brasileira no que se refere à liberdade de culto de acordo com o Art. 5º, ao afirmar que

Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes: VI - é inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e a suas liturgias; VIII - ninguém será privado de direitos por motivo de crença religiosa ou de convicção filosófica ou política, salvo se as invocar para eximir-se de obrigação legal a todos imposta e recusar-se a cumprir prestação alternativa, fixada em lei (BRASIL, 2015).

O Estatuto do Idoso, no Art. 10, também aborda a questão tratada neste artigo, garantindo a liberdade de culto da seguinte maneira:

É obrigação do Estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais garantidos na Constituição e nas leis. §1º. O direito à liberdade compreende, entre outros, os seguintes aspectos:

III - crença e culto religioso.

Antes desses documentos, a Declaração Universal dos Direitos Humanos, no seu artigo 18º, apregoava:

Toda a pessoa tem direito à liberdade de pensamento, de consciência e de religião; este direito implica a liberdade de mudar de religião ou de convicção, assim como a liberdade de manifestar a religião ou convicção, sozinho ou em comum, tanto em público como em privado, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pelos ritos (NAÇÕES UNIDAS – DIREITOS HUMANOS, 2015, art. 18).

Os direitos humanos são os direitos e liberdades básicas de todos os seres humanos, e a eles estão ligadas a ideia de liberdade de pensamento, de expressão e a igualdade perante a lei. Aqui vale lembrar o que defende Herkenhoff (2002, p. 19) sobre direitos humanos ou direitos do homem, quando afirma serem direitos fundamentais que o homem possui pelo fato de ser homem,

por sua própria natureza humana, pela dignidade que a ela é inerente. São direitos que não resultam de uma concessão da sociedade política. Pelo contrário, são direitos que a sociedade política tem o dever de consagrar e garantir.

Os direitos humanos representam uma base moral e ética que a sociedade considera fundamental

respeitar para proteger a dignidade das pessoas, o que significa dizer que são básicos para todos, para sempre inalienáveis, sendo o Estado o seu protetor.

#### **4 ESPIRITUALIDADE E ENVELHECIMENTO HUMANO**

A espiritualidade é um tema muito importante no cotidiano do ser humano, faz parte de suas ações e reflexões do dia a dia, e sensibiliza uma pessoa espiritualizada e comprometida com o envelhecimento humano.

De acordo com o que realça Monteiro (2006), a espiritualidade é viver conforme a doutrina da religião à qual se pertence, tendo em vista que implica compreensão e vivência da vida, nos níveis e setores da existência no mundo concreto.

A leitura de autores como Hennezel e Leloup (1999) sugere o quanto a espiritualidade é livre da experiência religiosa; ela faz parte dos homens e integra a própria essência do ser humano. A ideia de que a demanda espiritual é raramente formulada quase sempre está presente quando se trata de ser reconhecida como pessoa, com seu mistério e sua profundidade, demanda que não se dirige a especialista da espiritualidade, mas a todos os seres humanos.

Ao abordar a questão, Loya (1999, p. 179) esclarece que a espiritualidade fala de “matar o egoísmo, de renascer de novo, ou de mudar radicalmente as atitudes negativas para positivas, a fim de acabar com o ódio, a avareza, a inveja, o orgulho, a ignorância e todos os inimigos do coração”.

No dizer de Loya (1999), essa situação aparece como a espiritualidade que torna o eu flexível,

simples, humilde e amoroso, na intenção de que se encha das forças de Deus, que também podem se encontrar ocultas na mente.

Nesse caso, vale a explicação de Durgante (2008) acerca da espiritualidade, quando afirma que ela não é um monopólio das religiões, mas uma dimensão humana que propicia dialogar com o mais profundo que existe em nós, que é ouvir o coração. Lembra ainda que a espiritualidade sustenta em seu seio os valores da solidariedade, da compaixão, do cuidado e do amor, que são indispensáveis para o desenvolvimento de uma sociedade verdadeiramente humana. Não se pode confundir religião com espiritualidade, pois uma pessoa pode negar uma ou mais religiões, mas viver a espiritualidade. Esse mesmo autor afirma que para ser espiritualizado é preciso trazer para o desenvolvimento das atividades diárias a fraternidade, o respeito e a ajuda mútua.

Ainda seguindo as ideias de Durgante (2008, p. 53), quando relaciona espiritualidade e pessoa idosa, percebe-se que a espiritualidade é profundamente sã, cura o ser humano, pois

o idoso doente quer, mais do que cuidados para suas necessidades básicas - como alimentação, conforto, segurança - do que o aparato tecnológico possa propiciar. Ele quer o olhar compreensível, a amorosidade”, o toque de uma mão suave, “a escrita sensível, o falar da esperança e da fé, a oração, a leitura de textos religiosos, rezar

e meditar, pois o idoso doente não apenas sofre fisicamente, mas mental e espiritualmente.

Aqui cabe lembrar Baccaro (2003, p.127), quando diz que “a espiritualidade tem enfoques distintos para as pessoas”. Afirma, que “o espírito é entendido como a influência divina trabalhando no coração humano”. Esse autor salienta que a espiritualidade pode ser conceituada como “a conexão emocional com Deus e com o significado mais profundo da vida”. Assim, a ideia é que “a espiritualidade é uma forma de servir, uma ajuda ao próximo pelo amor aos outros que conduz a uma integridade maior”.

No Brasil, conforme o artigo primeiro do Estatuto do Idoso, é considerada idosa toda pessoa acima de 60 anos de idade, com direitos fundamentais. Entre eles encontra-se, no artigo 8º., que o envelhecimento é “um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social”, nos termos do Estatuto e da legislação vigente.

No artigo 9º. do Estatuto está determinado que é obrigação do Estado garantir ao idoso “a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade” (BRASIL, 2003, p.11).

Com isso, cabe ressaltar que o envelhecimento humano faz parte de nossa vida e devemos nos espiritualizar para ter uma vida saudável e equilibrada, respeitando os direitos de todos os seres humanos.

Na linha de pensamento de Freitas e Py (2013), está registrado que desde o primeiro momento da

vida o ser humano é uma pessoa única, e que viver não é simplesmente existir, desfrutar de qualidade de vida, desenvolvendo as potencialidades inerentes ao ser. Argumentam as autoras que o ser humano não escolhe a hora de nascer ou morrer, dois momentos fundamentais que dão sentido ao seu viver e exigem cuidados especiais. Sustentam que o ser humano é um todo, uno, integrado e organizado, com sentidos, emoções e órgãos do corpo intimamente inter-relacionados, destacando que a idade, a mudança de comportamento e a aparência não devem diminuir o valor da pessoa, sua razão de viver, nem sua habilidade de aprender.

Para Andrade (2013, p. 23), “o processo do envelhecimento tende a ressaltar desigualdades quanto à qualidade de vida e bem-estar, a condição socioeconômica e o gênero”.

As ideias de Durgante (2008) dão conta de que o envelhecer não é apenas mais uma fase da existência humana, mas uma fase onde o ser humano acumula experiências e sabedoria para olhar o mundo com mais tolerância, aceitando erros e conquistas com alegria e compreensão, sabendo perdoar os outros. É um momento em que a pessoa pode retomar as várias formas de reflexão com oportunidade de crescimento e aperfeiçoamento, como pessoa espiritual.

Essa reflexão desenvolvida por Durgante (2008, p. 42), sugere indicações valiosas para discutir a espiritualidade e os valores no texto que segue: “da solidariedade, da compaixão, do cuidado e do amor, indispensáveis ao desenvolvimento de uma sociedade verdadeiramente humana”. Esta é a verdadeira consciência holística,

que propicia “o desenvolvimento de um conhecimento científico e espiritual, no entendimento do moderno e do antigo, em busca da verdade essencial, utilizando a ciência e a intuição como ferramentas”.

Monteiro esclarece que “quando envelhecemos, o passado, o já vivido, e o futuro que se anuncia dependem da possibilidade de termos ou não conquistado uma flexibilidade afetiva” (2006, p. 94).

Nas palavras de Baccaro (2003, p. 200), “o processo de envelhecimento é reconhecido como uma fase da vida em declínio, que culmina com a morte”. Nesse sentido, continua esse autor, hoje deveríamos dizer que a vida começa aos 65 anos porque, nessa fase, as pessoas atingem maturidade espiritual e financeira.

Outro aspecto importante é ressaltado por Silva (2000), ao escrever que a velhice não é doença, e que a morte e o envelhecimento não precisam necessariamente ser fonte de angústia e sofrimento. Aceitar esses fatos é possível como parte integrante da vida, e com eles conviver. Tudo depende de como encaramos e convivemos com a própria vida e, por sua vez, pela maneira como vivemos conosco. Silva (2000, p. 214) destaca que a primeira questão a discutir é o que se entende por velhice. Essa concepção é, de fato, muito relativa, dependendo da época e do lugar que se considere. Esse autor escreve que em nosso país, por exemplo, no começo do século, a expectativa de vida média mal chegava aos 40 anos. Entendia-se a velhice como aproximadamente o fim do ciclo natural da vida, logo, alguém com 40 anos, naquela época, poderia ser rotulado de velho, o que nos dias de hoje seria um absurdo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Envelhecimento, espiritualidade e direitos humanos foram os temas propostos para este artigo, reforçando-se aqui que o envelhecimento humano deve ser compreendido como um processo diferente para cada indivíduo, uma consequência comum a todos os seres vivos, apresentando-se como a última fase do ciclo vital.

Sabe-se que a vida do ser humano faz parte de um processo que compreende nascer, crescer, envelhecer, morrer; sabe-se também que algumas pessoas viverão mais, outras, menos. Também está claro que envelhecer com alegria significa viver sem medo e livre de preconceitos, mesmo que tenha de conviver com algumas limitações.

Com este estudo viu-se que todas as etapas da vida são belas, basta saber viver com qualidade, pois o ser humano pode muito mais do que imagina, desde que movido pela autoconfiança e acreditando naquele que o enviou a essa terra para cumprir sua missão.

A pesquisa ainda mostrou que a espiritualidade é uma das palavras mais usadas nos últimos tempos e que é muito importante nesta fase da vida, porque proporciona um envelhecimento saudável, uma busca de energia e iniciativas positivas com potencial para melhorar a qualidade de vida.

Os autores que sustentaram o escrito deixam claro que a espiritualidade não se limita a tipos de crenças ou práticas religiosas, mas envolve questões relativas ao significado da vida e à razão de viver com qualidade. A espiritualidade, independente da fase

da vida, mas particularmente na velhice, somente será saudável se for vivenciada com equilíbrio, num caminho de paz e de fé.

Um exemplo dessas práticas religiosas é o Cristianismo. Nele, acredita-se que o cristão que envelhece bem é aquele que procura conservar aquilo em que sempre acreditou e que pôde comprovar ao longo de sua existência (OMEZ, 1966).

Assim, todo ser humano tem direito à liberdade, ao amor, à fraternidade; todos buscam a paz, e é um direito e um dever de todos o respeito e a opção pelas diferentes crenças e liberdade religiosa.

Devemos, portanto, colocarmo-nos a favor da vida, numa convicção da primazia do ser humano, buscando definir as condições mínimas para uma existência digna, e fazer dela uma ideia de vida, respeitando a espiritualidade enquanto um direito humano no envelhecimento das pessoas.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Carmen Maria. *Quando eu me aposentar*. Santa Maria: Biblos, 2013.
- BACCARO, Archimedes. *O segredo da longevidade: Como rejuvenescer e manter-se sempre em forma*. Petrópolis: Vozes, 2003.
- BALEN, Frei Cláudio Van. *Espiritualidade na vida religiosa, hoje*. Petrópolis: Vozes, 1996.
- BALBINOTTI, Helena Beatriz Finimundi. *Adulto maduro: o pulsar da vida*. Porto Alegre: Ws Editor, 2003.
- BRASIL. *Constituicao*. Disponível em: < [http: www. planalto.gov.br/ccivil \\_ 03 / / Constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao.htm) >. Acesso em 05 nov. 2015.
- BRASIL. *Estatuto do Idoso. Lei n. 10.741*. Senado Federal, Secretaria Especial de Editorações e Publicações: Câmara dos Deputados, Coordenação. Brasília, 2003.
- CAVALCANTI, T. *Espiritualidade bíblica*. Belo Horizonte: Minas Gerais, 1996.
- DEECKEN, Alfons. *Saber envelhecer*. Petrópolis: Vozes, 1977.
- DURGANTE, Carlos Eduardo A. *Velhice: culpada ou inocente?* Porto Alegre: Dora Luzzatto, 2008.
- FERREIRA, Aurélio B. de Holanda. *Dicionário Aurélio*. São Paulo: Positivo, 2008.

FIORES, Stefano de; GOFFI, Tullo. *Dicionário de Espiritualidade*. São Paulo: Paulinas, 1989.

FREITAS, Elizabete Viana de; PY Ligia. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

HERKENHOFF, J. B. *Gênese dos Direitos Humanos*. Aparecida: Santuário, 2002.

HENNEZEL, Marie; LELOUP, Jean Y. *A arte de morrer: Tradições religiosas e espiritualidade humanista diante da morte na atualidade*. Petrópolis: Vozes, 1999.

LOYA, Horacio Jaramillo. *Do outro lado do coração*. São Paulo: Paulinas, 1999.

LUCCHETTI, Giancarlo. O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. *Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia*, Rio de Janeiro, 2010.

MASCARO, Sonia de Amorin. *O que é velhice*. São Paulo: Brasiliense, 2004.

MONTEIRO, Dulcinéa da Mata Ribeiro (org). *Espiritualidade e finitude, aspectos psicológicos*. São Paulo: Paulus, 2006.

NAÇÕES UNIDAS – DIREITOS HUMANOS.  
*Declaração Universal dos Direitos Humanos*.  
Disponível em: < [http://www.ohchr.org/EM/UDHR/Documents/UDHR\\_Translations/pdf](http://www.ohchr.org/EM/UDHR/Documents/UDHR_Translations/pdf) >. Acesso em: 10 Out. 2015.

NASCIMENTO, Jorge R. *Aprenda a curtir seus anos dourados: Um manual que ensina a envelhecer*. Petrópolis: Vozes, 1997.

NOVELLO, Fernanda Parolari. *Idade da sabedoria: Como conseguir uma velhice sã e serena*. São Paulo: Paulinas, 2002.

OMEZ, Reginaldo. *Juventude eterna*. São Paulo: Paulinas, 1966.

RAFFIN, Ney; BERGESCH, Sandra. *Jovem aos 100 anos: A medicina a nosso favor*. Porto Alegre: Mercado Aberto, 2001.

SILVA, Marco Aurélio Dias. *Quem ama não adocece*. São Paulo: Best Seller, 2000.

VARGAS, Heber Soares. *Psicologia do Envelhecimento*. São Paulo: Fundo Editorial Byk-Prociencx, 1983.