

A perspectiva do envelhecimento sob o olhar ateu

Arthur Di Santi de Lima



Introdução

O envelhecimento sempre despertou em mim curiosidade e respeito, especialmente pelas diferentes formas com que as pessoas lidam com o tempo e com o sentido da vida. Durante minhas experiências em atendimentos domiciliares, tive a oportunidade de conviver com pessoas idosas que expressam, de maneiras diversas, suas crenças, medos e esperanças diante da velhice. O que me motivou a refletir sobre o tema deste relato foi o contato com um aluno de 81 anos, ateu desde a juventude, cuja visão sobre o envelhecer sem fé religiosa me marcou profundamente.

Para ele a ausência de fé influencia sua compreensão sobre a vida e a finitude. Assim, a partir de uma conversa cotidiana durante um atendimento, foi proposta uma reflexão sobre o envelhecer com base na razão e na autonomia, evidenciando que a serenidade na velhice pode existir mesmo sem vínculo religioso.

Irei chamá-lo pelas siglas MCP.

Sentido da vida: concepções religiosas e não religiosas

Aprofundar a reflexão sobre a fé no processo de envelhecimento exige compreendê-la como uma dimensão intrínseca da saúde e do bem-estar. No cenário contemporâneo, a fé manifesta-se de forma multidimensional, muitas vezes distanciando-se do formalismo das organizações religiosas para assumir a forma de uma espiritualidade ou crença individualizada, na qual o indivíduo constrói seu próprio sistema de crenças, atribuindo significado à sua trajetória de vida.

Por outro lado, indivíduos ateus ou sem vínculo religioso também podem construir sentido para a vida a partir da autonomia, da independência, da segurança e das relações sociais.

Nessa perspectiva, a finitude é compreendida como parte do ciclo natural da existência e o bem-estar decorre da valorização das realizações pessoais, dos vínculos estabelecidos e do legado deixado, demonstrando que o envelhecimento saudável pode ser sustentado tanto por crenças religiosas quanto por valores e propósitos não religiosos.

Perspectiva sobre envelhecer sem fé

Embora com frequência sejam tratados como sinônimos, religiosidade e espiritualidade representam conceitos distintos. A religiosidade está associada a sistemas organizados de crenças, rituais, doutrinas e práticas coletivas, vinculadas a instituições religiosas.

Já a espiritualidade refere-se a uma dimensão subjetiva e pessoal relacionada ao sentido da vida, aos valores individuais e à busca interna por conexão, propósito e bem-estar, podendo ou não estar ligada a uma religião. Assim, uma pessoa pode ser religiosa sem necessariamente se perceber espiritual, bem como ser espiritual sem seguir qualquer tradição religiosa formal.

Vivemos em uma sociedade em que a religião e a espiritualidade costumam ser consideradas elementos essenciais para o enfrentamento das perdas e limitações trazidas pelos efeitos do processo de envelhecimento. No entanto, meu aluno, MCP, me mostrou uma perspectiva diferente: a possibilidade de envelhecer com serenidade e sentido mesmo sem o apoio de uma crença religiosa.

A partir dessa experiência, busquei compreender como a razão e a aceitação da realidade podem também oferecer conforto e significado diante da passagem do tempo e da finitude humana.

Nossa conversa ocorreu durante um de nossos encontros semanais. MCP se aposentou de forma precoce e foi afastado do convívio com os filhos já havia cerca de 15 anos. Conversávamos sobre diversos assuntos, ele me contava sobre as experiências de vida enquanto piloto de avião, sobre seu interesse em literatura,

sobre futebol, da história do Brasil e como as cidades se desenvolveram rapidamente, e, às vezes, entrávamos em temas como política e religião.

Entre um exercício e outro, conversando sobre temas relacionados à memória e à passagem do tempo, perguntei-lhe sobre sua fé e como ele percebia o envelhecimento sem a presença dessa dimensão espiritual, já que tínhamos isso em comum, e eu, enquanto jovem, me fazia alguns questionamentos de como seria quando eu chegasse na velhice.

Ele respondeu com naturalidade, afirmando que sempre fora ateu, não por rebeldia, mas por convicção racional. Contou que seus pais nunca abordaram temas como Deus e religião, logo, acreditava que a religião e a espiritualidade tendiam a criar expectativas sobre o que vem depois da vida, desviando o foco do que é mais concreto: o presente.

Com tranquilidade, explicou que preferia aceitar a finitude como parte inevitável da existência, sem temer o que não pode ser compreendido. O que me impressionou foi a serenidade de suas palavras, que parecia nascer da clareza com que enxergava a própria trajetória.

Essa conversa despertou em mim o desejo de compreender mais profundamente como a ausência de fé pode coexistir com o envelhecimento e a velhice em si de forma positiva. A partir dessa experiência, percebi que a fé, embora importante para muitos, não é o único caminho para encontrar significado na velhice.

Para MCP, a razão era o que o ajudava a lidar com o tempo, as perdas e as mudanças. Ele encontrava sentido em pequenas rotinas, como ler, pintar, observar o movimento da rua e cuidar de si. Não buscava consolo no desconhecido, mas encontrava paz na aceitação da realidade.

Esse depoimento me mostrou que envelhecer sem fé não é sinônimo de vazio, mas de uma forma diferente de encarar o tempo. A razão, nesse caso, não aparece como negação da espiritualidade, mas como um modo alternativo de lidar com as incertezas da existência.

Assim, o relato oferece um olhar sensível sobre a pluralidade das experiências de envelhecimento, que nem sempre se apoiam em crenças religiosas, mas podem, ainda assim, serem ricas em sentido e humanidade.

Algumas considerações

A visão sobre envelhecer que me foi relatada contribuiu para ampliar minha compreensão sobre as representações do envelhecimento e sobre as diferentes formas que as pessoas encontram para atribuir sentido à vida.

O diálogo com MCP mostrou que a fé não é o único caminho possível para se envelhecer com serenidade. A racionalidade, quando aliada à aceitação e à consciência do próprio tempo, pode também sustentar uma velhice lúcida e equilibrada.

Retomando as questões que motivaram este relato, percebo que o envelhecer sem fé não representa ausência de propósito, mas sim uma escolha de coerência e autonomia. Essa postura evidencia que a busca por significado pode estar na razão, na memória e na valorização do presente, e não apenas em crenças espirituais.

Compreender essas múltiplas perspectivas é fundamental para que a sociedade reconheça e respeite a diversidade de crenças entre as pessoas idosas. Refletir sobre o envelhecimento sem fé também pode subsidiar práticas e políticas públicas mais inclusivas, voltadas à valorização da autonomia, da dignidade e da liberdade de pensamento na velhice.

Data de recebimento: 13/12/2025; Data de aceite: 15/05/2026

Arthur Di Santi de Lima - Bacharelado em Educação Física e Pós Graduação em Envelhecimento Humano pelo Centro Universitário Internacional UNINTER. Cursando Pós Graduação em Gerontologia na Faculdade INSPIRAR. É personal trainer em Curitiba (PR). E-mail: disantiarthur@gmail.com



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.