

## BENEFÍCIOS DA TÉCNICA MINDFULNESS NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA

Nathalia Carvalho dos Anjos <sup>1</sup>  
Ana Karina da Cruz Machado <sup>2</sup>

### RESUMO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida ao nascer em 2019 é de 80 anos para mulheres e de 73 anos para homens. A medida em que se vive mais, as preocupações acerca de envelhecer de forma bem sucedida aumentam, evidenciando a importância da associação entre longevidade, saúde física e saúde mental, onde vivenciar de maneira positiva e se preparar para a velhice, proporciona menor desgaste e melhor qualidade de vida ao sujeito idoso. A técnica Mindfulness, ou atenção plena, é uma qualidade mental a ser desenvolvida e cultivada pela prática da meditação através da qual permite que a pessoa desenvolva uma percepção melhor do seu momento, focado no presente e maior aceitação de suas experiências vividas e limitações. Esse estudo tem como objetivo destacar os benefícios da Técnica Mindfulness na qualidade de vida da pessoa idosa. Quanto a metodologia, foi realizada uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo, com foco na revisão bibliográfica de artigos aos quais investigaram a eficácia do treino em mindfulness na saúde da população da terceira idade. Os resultados apontaram para o auxílio terapêutico no que tange a diminuição do sofrimento psíquico e emocional, melhoria na qualidade do sono, redução do estresse, melhora significativa nas dores crônicas e nos quadros de ansiedade. Conclui-se que a Técnica Mindfulness quando aplicada no idoso contribui de maneira positiva como forma de promover alívio as vulnerabilidades sendo considerada um promissor recurso terapêutico para essa etapa da vida.

**Palavras-chave:** Mindfulness, Meditação, Pessoa Idosa.

### 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional pode ser definido como a mudança na estrutura etária da população, na qual a observação do peso relativo de indivíduos acima de determinada idade que é considerada definida para o início da velhice (FERNANDES & ANDRADE, 2016).

A Organização Mundial da Saúde, com a finalidade de levantamento demográfico, define como idoso o indivíduo com idade a partir de 60 anos.(OMS, 2005).

---

<sup>1</sup> Psicóloga e pós graduanda em Avaliação Psicológica (CESAC) e Neuropsicologia (UNP) - RN, [nathaliaanjoos@gmail.com](mailto:nathaliaanjoos@gmail.com)

<sup>2</sup> Gerontóloga. Docente da pós-graduação do Centro de Ensino Superior Santa Cruz (CESAC) - RN, [karinacruz\\_rn@yahoo.com.br](mailto:karinacruz_rn@yahoo.com.br)

É possível constatar que o número de idosos no mundo vem aumentando de forma gradativa. No ano de 2008, era contabilizado um número de 56 milhões de pessoas no mundo com 65 anos ou mais. É estimado que essa população chegue a 1,3 bilhão até o ano de 2040. (KINSELLA; HE, 2009).

Dessa forma, é importante falar sobre qualidade de vida, que segundo a OMS, é definida como a percepção do indivíduo acerca da sua posição na vida no contexto cultural e do sistema de valores presente em seu cotidiano, bem como dos seus objetivos, expectativas e preocupações (SILVA & ASSUMPCÃO, 2018).

Diante dos diversos aspectos oriundos do tornar-se idoso, umas das formas de pensar a melhora da qualidade de vida nesse período pode ser expressa no aumento dos níveis de mindfulness, uma habilidade com a capacidade de deixar o indivíduo menos reativo as vivências. Ser mindful é prestar atenção ao que acontece a cada momento, se tornando consciente de forma atenta e amistosa, uma maneira de se relacionar com toda a experiência, sendo ela agradável ou não, ou até mesmo sendo ela neutra, de forma que o sofrimento global decline e a sensação de bem-estar se eleve. (GERMER, SIEGEL; FULTON, 2016).

Os níveis elevados de bem-estar estão relacionados com a (re)orientação do foco de atenção para o momento presente, o que torna esta técnica útil para a descentralização de pensamentos negativos, permitindo ao indivíduo focar-se nos aspectos reais da experiência (Brown & Ryan, 2003), melhorando assim a qualidade de vida e o desconforto físico e psicológico, através da aceitação do momento presente tal como ele se apresenta (CRUZ, 2013, p. 79 apud KABAT-ZINN, 1990; SEGAL, WILLIAMS & TEASDALE, 2002, cit. por SHIGAKI, GLASS & SCHOPP, 2006).

Dessa forma, a medida que a expectativa de vida aumenta e com ela as questões acerca do envelhecimento bem sucedido, é relevante trazer à tona, como melhorar a qualidade de vida da população idosa, o que é possível fazer frente a representação social negativa do tornar-se idoso, como fazer com que o pensamento deles seja voltado para o presente, sem que divague para momentos passados ou para o medo da morte no futuro?

Levando em conta essas indagações, foi realizada uma análise em estudos realizados por pesquisadores acerca dos efeitos de mindfulness e seus benefícios para a saúde física e/ou mental em idosos, utilizando como método a pesquisa bibliográfica. A análise demonstrou que a utilização dessa técnica diminuiu os níveis de sofrimento físico e mental, de acometimentos psicopatológicos como depressão e ansiedade, bem como de estresse e pensamentos disfuncionais negativos, aumentando significativamente a qualidade de vida dos praticantes.

Esse estudo torna-se relevante à medida que traz uma técnica benéfica a qualidade de vida da pessoa idosa, visto que, constantemente, esses indivíduos estão ruminando para situações do passado ou com medo do futuro, causando sintomas ansiogênicos, depressivos ou sensações de mau estar. Uma técnica que foque no momento presente pode ajudar a aumentar a sensação de bem estar, fazendo com que a população idosa enfrente as situações do cotidiano de forma menos reativa e mais saudável.

## **2. METODOLOGIA**

Para a realização do presente estudo, foi efetuada uma pesquisa qualitativa, com foco na revisão bibliográfica de artigos aos quais investigaram a eficácia do treino em mindfulness na saúde da população idosa.

Por pesquisa qualitativa entende-se, de acordo com Neves (1996) como um aglomerado de técnicas interpretativas, objetivando a descrição e decodificação das partes de um agrupamento complexo de significados. É direcionada e não procura medir ocorrências nem mensuração estatística.

De acordo com Gil “ a principal vantagem da Pesquisa Bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômeno muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente” (2009, p.69).

Foram analisados um total de 30 artigos nos idiomas português e inglês, nos quais foram selecionados 13 para o presente artigo, visto que, corroboraram com o tema selecionado. Os descritores utilizados para a realização da pesquisa foram: Mindfulness, benefícios de Mindfulness para a qualidade de vida, Mindfulness e idade avançada, qualidade de vida do idoso, efeitos de mindfulness na saúde do idoso. Foram selecionados os estudos correspondentes entre os períodos de 2010 a 2019, com exceção dos trabalhos realizados pelo idealizador da técnica, visto que, trouxeram grande aporte teórico para o desenvolvimento do presente artigo.

As pesquisas foram realizadas em periódicos online, tais como: Aging & mental health, JAMA Intern Med, Clinical Psychology Review, Journal of Gerontology: Psychological Sciences, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Revista Portuguesa de Pedagogia, Complementary Health Practice Review. Através de bancos de dados online como: Scielo e Pepsic, além de livros que versam sobre o tema e dissertações de mestrado.

As investigações abrangeram estudos nos idiomas português e inglês, levando em consideração pesquisas que mostraram a eficácia do treino Mindfulness em idosos, sendo excluídos os artigos que não vislumbravam idosos nos seus estudos.

### 3. DESENVOLVIMENTO

A origem do conceito está na filosofia oriental vinda do budismo de 2,5 mil anos atrás, na palavra *Sati*, em Pali (GERMER, SIEGEL; FULTON, 2016). O termo mindfulness é a tradução dessa palavra para o inglês e pode ser definido como uma maneira de atenção plena, concentração no momento presente de forma intencional e sem julgamento, de maneira que o indivíduo esteja em contato com o presente e não em memórias passadas ou pensamentos acerca do futuro (KABAT-ZINN, 1990).

A técnica mindfulness faz com que o indivíduo deixe de viver no piloto automático e vivencie os eventos presentes de forma mais flexível. Ser controlado pelo piloto automático produz uma rigidez e limitações de reação ao meio ambiente que não são benéficas. (KABAT-ZINN, 1990). A técnica possui três elementos-chave: 1) atenção concentrada no momento presente, 2) intencionalidade e 3) ausência de julgamento (KABAT-ZINN, 1990).

Para um entendimento melhor do conceito de mindfulness, Bishop e colaboradores (2004, *in* Rejeski, 2008) utilizam uma importante definição que incluem dois componentes principais, sendo eles a regulação intencional da atenção que implica manter a atenção sustentada e mudar o foco intencionalmente e de forma flexível.

Como resultado desta prática, a pessoa não fica presa na elaboração automática e desnecessária da experiência e das suas associações, que podem facilmente levar a processos de ruminação. Desta forma, a prática do *mindfulness* liberta recursos cognitivos, o que leva à capacidade de processar diretamente uma maior variedade de acontecimentos e possibilita uma perspectiva mais ampla das vivências da pessoa. (LIMA, OLIVEIRA, GODINHO, 2011, p. 167)

O segundo componente se refere a orientação para a experiência que se caracteriza pela curiosidade, abertura e aceitação, dependendo da decisão de forma consciente de deixar pra trás as tentativas de não viver o momento como ele se apresenta e de dar permissão para que os pensamentos, sentimentos e sensações se apresentem de forma espontânea. (LIMA, OLIVEIRA, GODINHO, 2011, p. 3).

Na abordagem *mindfulness* o que é relevante é a riqueza da experiência do momento presente que é experienciada por nós através dos sistemas sensoriais do corpo. Neste contexto, a mente é treinada para inibir o processamento semântico, para prestar

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

atenção à experiência sensorial e para se abstrair das distorções que são criadas por conceitos mentais e imagens. (LIMA, OLIVEIRA, GODINHO, 2011, p. 168).

As pesquisas acerca das intervenções baseadas em Mindfulness ainda apresentam certa escassez, entretanto, esta prática tem ganhado força e consolidação onde sozinha ou aliada a terapia cognitivo comportamental, por exemplo, previnem recaídas de depressão, distúrbios de ansiedade e a dor física crônica (SMITH, 2004).

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O envelhecimento bem sucedido engloba várias medidas objetivas e subjetivas. Como medidas objetivas é possível citar: ausência de doenças, incapacidades e fatores de risco, preservação do funcionamento físico e mental e envolvimento ativo com a vida. Dentre as medidas subjetivas, estão: bem-estar subjetivo, ajustamento físico e psicológico, utilização de estratégias efetivas objetivando equilibrar ganhos e perdas. É possível afirmar que o conceito de resiliência também pertence a essas medidas, visto que, é um traço de personalidade ao qual modera os efeitos nocivos do estresse, promovendo, desta forma, uma adaptação positiva ao que é vivenciado, sendo um dos componentes centrais da resiliência a regulação das emoções. (SILVA & ASSUMPCÃO, 2018).

Além das transformações características oriundas do envelhecimento, outro aspecto relevante refere-se à imagem sociocultural da velhice, circundada por preconceitos e estereótipos negativos (Alencar & Carvalho, 2009; Laranjeira, 2010).

Mesmo que existam diferenças e semelhanças nos tipos de discriminação contra idosos nos diferentes contextos, o estereótipo negativo associado à velhice apresenta-se como um fenômeno transcultural. (FERNANDES & ANDRADE, 2016, p. 49).

Em um estudo realizado sobre a representação social da velhice Daniel; Antunes & Amaral (2015), estudaram os atributos exclusivos nos dicionários dos idosos, foi visto que as cinco palavras mais utilizadas por eles foram: angústia, sofrimento, posto, etapa final da vida e morte.

Existem diferentes formas de envelhecer, individualmente, e, principalmente, diferentes formas de encarar velhice. (DANIEL, ANTUNES & AMARAL, 2015, p. 295) dessa forma, é importante criar estratégias para que essa etapa da vida seja levada de forma mais bem sucedida, livrando-se de pensamentos disfuncionais que ruminam para o passado ou para o futuro.

Um crescente corpo de literatura científica sustenta a eficácia das Intervenções Baseadas em Mindfulness (MBIs) na promoção de benefícios à saúde e de bem-estar psicológico, tanto para população saudável quanto para população clínica. (SILVA & ASSUMPCÃO, 2018, p. 41). Os estudos dessas técnicas para a população idosa ainda são escassos no Brasil, portanto são muito relevantes as pesquisas nessa área para que novas formas de experienciar a velhice com saúde sejam exploradas.

Por mais escassos que sejam os estudos, o uso de mindfulness para idosos vem ganhando potencial interventivo recentemente para a promoção do envelhecimento bem sucedido (BERK, VAN BOXTEL; VAN OS, 2016).

Analisar estudos que unam os aspectos mindfulness, idade avançada e qualidade de vida pode trazer à tona dados relevantes quanto a possíveis benefícios a serem alcançados por idosos, através de uma prática, que pode ser aprendida por meio de treinamento. (SILVA & ASSUMPCÃO, 2018, p. 42).

Hofmann, Sawyer, Witt e Oh (2010) realizaram a revisão de 39 estudos reunindo um total de 1.140 participantes aos quais receberam terapia baseada em mindfulness para diversos tipos de acometimentos englobando câncer, transtorno de ansiedade generalizada, depressão e entre outros contendo condições médicas e psiquiátricas. Estimativas de tamanho efeito apontaram para resultados efetivos, melhorando a ansiedade e sintomas de humor, considerando toda a amostra do pré ao pós tratamento. Portanto, os resultados sugeriram que a terapia baseada em mindfulness é um aparato favorável para o tratamento de ansiedade e transtornos de humor em populações clínicas.

Chiesa, Calati e Serretti (2010) revisaram 23 estudos que incluíram 1557 participantes, acerca dos efeitos do programa de Mindfulness baseado na redução do estresse em medidas objetivas de funções cognitivas. Esses estudos mostraram que houve uma melhora significativa na atenção seletiva e executiva, bem como a melhora nas habilidades de atenção sustentada não focada. Práticas de meditação Mindfulness mostraram resultado na melhora da capacidade de memória de trabalho e algumas funções executivas.

Young e Baime (2010) investigaram o efeito do programa de Mindfulness baseado na redução do estresse no sofrimento emocional de idosos e encontraram melhorias no sofrimento psicológico bem como em todas as subescalas de humor. O estudo mostrou uma redução de 50% na quantidade de idosos que relataram depressão e ansiedade.

O estudo de De Frias (2013) investigou estratégias compensatórias de memórias em idosos, comparando relatos sobre saúde física e mental. Os resultados apontaram para uma

menor compensação de memória entre os indivíduos que passaram por momentos de estresse e utilizavam uma atitude mindfulness e de aceitação em decorrência da diminuição da ruminação mental e redução do abundante processamento de informações negativas na presença de modificações emocionais, dessa forma, esta técnica possibilitou a preservação contra o estresse que limita recursos cognitivos.

De Frias (2015) realizou outro estudo posteriormente, investigando a ligação existente entre estresse e qualidade de vida em relação a saúde da pessoa idosa, levando em consideração a preservação do mindfulness contra o estresse. Os resultados mostraram que os idosos que passaram por altos níveis de estresse se apresentaram benefício do treino formal de mindfulness como forma de conservar a saúde mental. A conclusão feita pelos pesquisadores mostrou os efeitos nocivos do estresse para a saúde mental em indivíduos com idade média e avançada os quais podem ser bloqueados pelo uso da técnica de mindfulness.

Fiocco e Mallya (2014), estudaram as relações existentes entre mindfulness e a saúde do idoso, onde os resultados mostraram relações significativas entre a técnica Mindfulness e escores mais baixos de depressão, além de apresentarem também um maior índice de relatos na melhora da qualidade de vida. O uso dessa técnica também foi associado a diminuição de pensamentos negativos, redução do estresse, melhor alimentação e uma preservação significativa das funções cognitivas, principalmente as executivas, responsáveis para independência do idoso e de sua qualidade de vida.

Black e outros (2015), realizaram pesquisas relacionando Mindfulness e qualidade do sono em idosos na comparação da intervenção padronizada em práticas de atenção plena (MAPs – Mindful Awareness Practices) com a educação de higiene do sono (SHE – Sleep Hygiene Education) mostrou que o grupo praticante de MAPs apresentou melhoras notáveis em relação aos praticantes da SHE, dessa forma, mostrando que a meditação em Mindfulness pode ser praticada como aliada nos distúrbios do sono.

É possível afirmar que dentre todas as pesquisas lidas, a utilização de Mindfulness mostrou significativa redução no sofrimento emocional, bem como de níveis de ansiedade, depressão e estresse, melhora em funções cognitivas, melhor do sono, controle e regulação emocional, assim como adaptatividade e aceitação da velhice, primordiais para uma boa qualidade de vida nessa etapa.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das investigações realizadas, o presente artigo mostrou que as vantagens de se praticar a técnica Mindfulness como recurso terapêutico são inúmeras, as quais abrangem diminuição do sofrimento físico e emocional, além da vulnerabilidade, questões muito presentes no cotidiano do público estudado, podendo dessa forma influenciar de maneira benéfica na qualidade de vida da população idosa.

Por ser um estudo inovador, ainda existem poucas investigações acerca da utilização da atenção plena em idosos, expressando assim, a necessidade de maiores investigações acerca desse tema no Brasil ao qual é um país em desenvolvimento e a expectativa de vida tem aumentado significativamente ao decorrer do tempo.

É importante ratificar que o Mindfulness não é apenas uma técnica, mas um estilo de vida, uma forma de ver o mundo de uma perspectiva mais saudável e sem julgamentos, percebendo os fenômenos tais quais eles se apresentam e adquirindo uma perspectiva de aceitação e neutralidade em relação a eles.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, M. S. S., & CARVALHO, C. M. R. G. (2009). **O envelhecimento pela ótica conceitual, sociodemográfica e político-educacional: ênfase na experiência piauiense**. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, 13(29), 435-444. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/icse/v13n29/v13n29a15.pdf>. Acessado em 19 de Maio de 2019, doi:10.1590/S1414-32832009000200015.

BERK, L., VAN BOXTEL, M., VAN OS, J. **Can mindfulness-based interventions influence cognitive functioning in older adults? A review and considerations for future research**. Aging & Mental Health. Nov, 2016.

BLACK, S. D., O'REILLY, G. A., OLMSTEAD, R., BREEN, E. C., IRWIN, M. R. **Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and Daytime impairment among older adults with sleep disturbances**. A randomized clinical trial. **JAMA Intern Med**. v.175, n.4, p.494-501, 2015.

CHIESA, A., CALATI, R., SERRETTI, A. **Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings**. Clinical Psychology Review, v.31, n.3, p.449-464, dez, 2010.

CRUZ, C. (2013). **Envelhecimento activo em alunos de Universidades Seniores: O papel do sentido da vida, mindfulness e perspectiva temporal enquanto factores de bem-estar**. (Dissertação de Mestrado) Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.



DE FRIAS, C. M. **Memory compensation in older adults: The role of health, emotion regulation, and trait mindfulness.** Journal of Gerontology: Psychological Sciences. Advance online publication, v.69, n.5, p.678-685, 2013.

DE FRIAS, C. M., Whyne, E. **Stress on health-related quality of life in older adults: The protective nature of mindfulness.** Aging & Mental Health, v.19, n.3, p.201-206, 2015.

FERNANDES, J. S. G.; ANDRADE, M. S. **Representações sociais de idosos sobre velhice.** Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 48-59, ago. 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672016000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672016000200005&lng=pt&nrm=iso)>. Acessado em 15 de Maio de 2019.

GERMER, C. K., SIEGEL, R. D., & FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia.** Porto Alegre: Artmed, 2016.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** São Paulo; Atlas, 6 ed, 2008

HOFMANN, S. G., et al. **The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.** Journal of Consulting and Clinical Psychology, v.78, n.2, p.169- 183, 2010.

KABAT-ZINN, J. **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.** New York: Dell Publishing, 1990.

KINSELLA, K., HE, W. **Anaging world: 2008.** International Population Reports (P95/09-1). Washington, DC: U.S. Government Printing. /Office, 2009.

LARANJEIRA, C. A. (2010). **“Velhos são os Trapos”:** do positivismo clássico à nova era. Saúde e Sociedade, 19(4), 763-770. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v19n4/04.pdf>. Acesso em 08 maio de 2019, doi: 10.1590/S0104-12902010000400004.

LIMA, M., OLIVEIRA, A., GODINHO, P. (2011). **Promover o bem-estar de idosos institucionalizados: Um estudo exploratório com treino em mindfulness.** Revista Portuguesa de Pedagogia, [S.l.], jul. ISSN 1647-8614. Disponível em: <https://digitalis-dsp.uc.pt/bitstream/10316.2/4845/2/12%20-%20Promover%20o%20bem-estar%20de%20idosos%20institucionalizados%20-%20Um%20estudo%20explorat%C3%B3rio%20com%20treino%20em%20mindfulness.pdf?ln=pt-pt>. Acesso em: 17 de Maio 2019.

NEVES, J. L. **Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades.** Caderno de pesquisa em administração. FEA-USP. São Paulo, v. 1. n. 3. 2º sem, 1996.

Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2005). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization.** tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em 8 de Maio de 2019.

REJESKI, W. (2008). **Mindfulness: Reconnecting the body and the mind in geriatric medicine and gerontology.** *The Gerontologist*, 48(2), 135-141.

SILVA, A. C. C.; ASSUMPCÃO, A. A. **A influência de Mindfulness na qualidade de vida de idosos: Revisão narrativa.** Dossiê - Temas em Terapia Cognitivo-Comportamental, Minas Gerais, 2018. Disponível em:  
<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18404/13608>. Acesso em: 08 de Maio de 2019.

SMITH, A. (2004). **Clinical uses of mindfulness training for older people.** *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32, 423-430.

YOUNG, L. A.; BAIME, M. J. **Mindfulness-Based stress reduction: Effect on emotional distress in older adults.** *Complementary Health Practice Review*, v.15, n.2, p.59-64, 2010.