

MINDFULNESS COMO TERAPIA NÃO FARMACOLÓGICA PARA A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SUSTENTÁVEL

Elidianne Layanne Medeiros de Araújo¹
Luana Dias Santiago Pimenta²
Luiz Carlos Serramo Lopes³

INTRODUÇÃO

A reestruturação demográfica é algo vivenciado em todo o mundo, caracterizada pelo aumento da expectativa de vida da população e redução da fecundidade e natalidade. Com isso, houve redução da população jovem e aumento da população de idosos. Nesse contexto, o índice de envelhecimento no Brasil em 2010 era de 44,8, muito maior do que em 1970, quando esse índice era de apenas 12,18. Tais dados podem evidenciar a alta taxa de envelhecimento da população, em apenas 40 anos (CLOSS; SCHWANKE, 2012).

No entanto, a questão do envelhecimento ainda é alvo de estigmas e estereótipos nem sempre positivos. Isso ocorre porque o processo do envelhecer está associado a declínio natural das funções físicas e cognitivas, dificuldades de aprendizagem e memória que levam o idoso a ficar desmotivado, sofrer com a baixa autoestima e autoimagem prejudicada, assim como o surgimento de depressão. Nesse sentido, há modificação do indivíduo e de suas relações sociais, uma vez que a mudança do papel social do idoso, a chegada da aposentadoria, a perda da independência e do poder de decisão, além da diminuição dos contatos sociais, são fatores presentes em sua vida (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Diante desse cenário de envelhecimento populacional muito se discute a respeito da qualidade de vida dos idosos, uma vez que muitos deles referem prejuízo nesta. Para eles, a qualidade de vida se relaciona a aspectos físicos, como saúde e alimentação; psicológicos, como felicidade e autoestima; sociais, como família e lazer; e espirituais, envolvendo as crenças e a paz de espírito (VIEIRA et. al., 2012). Nesse contexto, o aumento nos níveis de *Mindfulness* pode tornar um indivíduo menos reativo ao que vivencia por contribuir com a recontextualização das suas experiências.

¹ Mestranda do Programa de Pós-graduação em Neurociência Cognitiva e Comportamento da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, elidiannemedeiros@gmail.com;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Neurociência Cognitiva e Comportamento da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, luana.ped@hotmail.com;

³ Professor orientador: Doutor, Universidade Federal da Paraíba- UFPB, lcslopez@gmail.com;

Destarte, o referido estudo tem como objetivo propor a prática de Mindfulness (Atenção Plena) como uma ferramenta terapêutica auxiliar na promoção do envelhecimento sustentável.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste estudo, optou-se pelo método de pesquisa da revisão integrativa que consiste na análise ampla da literatura, tendo em vista discussões sobre métodos, resultados e conclusões gerais de uma área particular de estudo, bem como refletir sobre realização de pesquisas futuras.

Conforme Ercole (2014), a revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. Deste modo, o revisor/pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular.

Destarte, foi realizada uma revisão integrativa da literatura no período de 2015 a 2018, considerando os idiomas português e inglês, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde - BVS, utilizando os descritores Mindfulness AND Envelhecimento AND Hábitos Saudáveis, em conjunto.

O estudo utilizou como critérios de inclusão, artigos completos publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português e inglês, e que apresente como enfoque principal a prática meditativa relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. Para tanto, foram utilizados os Descritores em Saúde (DeCS) "envelhecimento" e "mindfulness" em conjunto na base de dados da BVS. Foram excluídos artigos que não estavam disponíveis na íntegra e que realizavam uma abordagem fora da temática proposta. Por fim, os dados então foram coletados por título, posteriormente, filtrados, organizados e armazenados para em seguida serem analisados e correlacionados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com essa busca foram encontrados 29 estudos na base MEDLINE, sendo selecionados 19 artigos, dos quais foram incluídos nesta revisão 8 artigos na presente revisão integrativa.

Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra no banco de dados selecionado, estudos observacionais, de revisão e/ou de intervenção que atendem ao objetivo deste trabalho, publicados nos últimos 5 anos. Foram excluídos estudos que não abordam a temática relevante para o alcance do objetivo da pesquisa, artigos duplicados e publicações do tipo: dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, artigos de opiniões e reflexões.

Os artigos revelam que o uso de terapia baseada em Mindfulness tem sido bem sucedida em idosos. Em seu estudo, Williams (2018), evidencia a redução dos sintomas depressivos em pessoas com depressão crônica recorrente, na qual, a eficácia dessa abordagem e outros tratamentos inovadores para transtornos de humor foi observada em pessoas com menos de 65 anos. Por sua vez, Marco (2017), pontifica que a meditação pode ser uma intervenção promissora ao contrastar os efeitos negativos do envelhecimento, demonstrando em seus dados que está prática aumenta a eficiência cognitiva em vários domínios, como atenção e funções executivas em adultos jovens.

Conforme Helms (2017), a terapia cognitiva baseada em mindfulness (MBCT) tem se mostrado um tratamento promissor para a ansiedade em idosos que vivem em cuidados residenciais. Corroborando com o autor supracitado, Colin (2015) observa que a baixa atenção plena parece ser um correlato significativo para sintomas relacionados à ansiedade em adultos jovens e idosos.

Raes et al. (2015), propõem que habilidades de mindfulness podem ser um elo importante entre idade e afeto negativo, seus resultados indicam que a diminuição do afeto negativo relacionada à idade é mediada pela atenção plena. Outra evidência encontrada acerca dos benefícios do Mindfulness na terceira idade, foi a diminuição dos níveis de estresse e promoção da qualidade de vida. Em seu estudo, Frias (2015) ressalta que o efeito negativo do estresse da vida sobre a saúde mental foi enfraquecido para aqueles indivíduos com níveis mais elevados de atenção plena ao traço.

Assim, os estudos revelam que a prática de Mindfulness está positivamente relacionada com a saúde mental, sendo esta uma importante ferramenta auxiliar na promoção da saúde mental e emocional no envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendendo que a qualidade de vida é relevante na perspectiva da saúde física, emocional e social para um envelhecimento digno e satisfatório, a prática de Mindfulness, como uma atividade que proporciona aumento da consciência corporal, maior sensação de

bem estar, maior automodulação emocional e menor sofrimento ante aos sintomas decorrentes de patologias crônicas, é uma ferramenta acessível que pode auxiliar na promoção da senescência saudável.

Desta forma, as implicações dos achados do presente artigo para a prática clínica são muitas, dentre elas, a possibilidade do uso de Mindfulness como ferramenta terapêutica na promoção do alívio ao sofrimento físico e emocional de idosos, algo que poderia melhorar consideravelmente a qualidade de vida desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

CLOSS, V. E.; SCHWANKE, C. H. A. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* v. 15, n. 3), p. 443-58. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n3/v15n3a06.pdf>>. Acesso em: 02 de março de 2017;

COLIN. M; DANIEL. S. Anxiety Sensitivity, Experiential Avoidance, and Mindfulness Among Younger and Older Adults: Age Differences in Risk Factors for Anxiety Symptoms. Disponível em:< <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-26676836>>. Acesso em: 10 de abril de 2019;

ERCOLE, F. F., MELO, L. S., ALCOFORADO, C. L. Go. C. Integrative Review versus Systematic Review. *Rev Min Enferm.* v. 18, n.1, p. 1-260, jan/mar.2014;

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Rev Cient Internacional.* ed. 20, v. 1, n. 7, p. 107-32. 2012. Disponível em: <<http://ftp.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196/194>>. Acesso em: 02 de março de 2017;

FRIAS, C. M. Stress on health-related quality of life in older adults: the protective nature of mindfulness. Disponível em:< <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2014.924090>>. Acesso em: 07 de abril de 2019;

HELMS. E. Mindfulness-based cognitive therapy for anxiety symptoms in older adults in residential care. Disponível em:< <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2015.1111862?journalCode=camh20>>. Acesso em: 09 de abril de 2019;

MARCO. S; DOMINIQUE. M. Meditation and successful aging: can meditative practices counteract age-related cognitive decline?. Disponível em:< https://www.jle.com/fr/revues/gpn/e-docs/mediter_pour_bien_vieillir_les_possibles_bienfaits_des_pratiques_meditatives_sur_le_d_eclin_cognitif_lie_a_lage_309852/article.phtml>. Acesso em: 10 de abril de 2019;

RAES, A.K. Mindful attention and awareness mediate the association between age and negative affect. Disponível em:<
<https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/70/2/179/571983>>. Acesso em: 07 de abril de 2019;

VIEIRA, K. F. L. et. al. Representações Sociais da Qualidade de Vida na Velhice. Psicologia: ciência e profissão. v. 32, n. 3, p. 540-51. 2012. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v32n3/v32n3a02.pdf>>. Acesso em: 02 de março de 2017;

WILLIAMS, C.M. 'I had a sort of epiphany!' An exploratory study of group mindfulness-based cognitive therapy for older people with depression. Disponível em:<
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2016.1247415>>. Acesso em: 10 de abril de 2019.