



A INFLUÊNCIA DE *MINDFULNESS* NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: REVISÃO NARRATIVA

THE INFLUENCE OF MINDFULNESS IN THE QUALITY OF ELDERLY LIFE: NARRATIVE REVIEW

Ana Cristina Cardoso da Silva¹
Alessandra Almeida Assumpção²

RESUMO: O aumento na população mundial de idosos sinaliza a importância da associação entre longevidade e saúde física, mental e qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida envolve a percepção que o indivíduo tem de si mesmo e do contexto à sua volta. O aumento nos níveis de *mindfulness* pode tornar um indivíduo menos reativo ao que vivencia por contribuir com a recontextualização das experiências. O objetivo desse artigo é compreender como *mindfulness* pode influenciar na qualidade de vida dos idosos. Para tanto, foi realizada uma busca na base Google Acadêmico a partir dos descritores “*mindfulness*”, “idosos”, “qualidade de vida” e “funções cognitivas”, em português e em inglês. Foram encontrados 56 artigos e, após avaliar os critérios de elegibilidade, foram selecionados 8 para análise. Os estudos apontam que a prática de *mindfulness* protege idosos de alguns danos decorrentes do estresse, melhora medidas psicológicas de bem-estar, aprimora mudança de foco atencional, melhora a qualidade do sono, diminui estratégias compensatórias de memória e alivia sintomas de depressão e de ansiedade. Observou-se, por meio dos estudos avaliados, que a prática de *mindfulness* melhora o bem-estar físico e mental na maturidade, especialmente na percepção do estresse e na diminuição do sofrimento psicológico. Dessa forma, *mindfulness* pode ser utilizado como um recurso terapêutico para promover o bem-estar e a qualidade de vida em idosos.

PALAVRAS-CHAVE: *Mindfulness*; Idosos; Qualidade de vida.

ABSTRACT: With the increase in the world's elderly population, it is essential to associate longevity with physical and mental health and life quality. The concept of life quality involves the individual's perception of themselves and the context around them. Increased levels of mindfulness can make an individual less reactive to what they experience due to the fact that it contributes to the recontextualization of experiences. The objective of this article is to understand how mindfulness can influence on the quality of life of the elderly. A narrative literature review was used from the key words "mindfulness", "elderly", "quality of life" and "cognitive functions", in Portuguese and English. We found 56 articles and 8 were selected for analysis. Studies indicate that the practice of mindfulness protects the elderly from some stress damages, improves psychological well-being measures, improves attentional focus change, improves sleep quality, decreases compensatory memory strategies, and relieves symptoms of depression and anxiety. It was observed through the assessed studies that the practice of mindfulness improves senior's physical and mental well-being, especially in the perception of stress, and it decreases psychological distress. This way, mindfulness can be used as a therapeutic resource for promoting well-being and quality of life to the elderly.

KEYWORDS: Mindfulness; Elderly; Life quality.

1 INTRODUÇÃO

Na psicologia, o termo “ciclo da vida” é utilizado para se referir à sucessão de fases ou idades do desenvolvimento humano. Cada período desse ciclo apresenta modificações físicas, cognitivas e psicossociais correspondentes às diferentes faixas etárias. O período caracterizado por Vida Adulta Tardia, a partir dos 65 anos de idade, é marcado por declínio da saúde e

¹ Psicóloga, Especialista em Psicologia: Terapia Cognitivo-Comportamental PUC Minas. anaccspsi@gmail.com

² Psicóloga, Assistente Social, Especialista em Gerenciamento de Projetos, Mestra em Medicina Molecular - UFMG e Doutoranda em Psicologia do Desenvolvimento Humano - UFMG. Docente e coordenadora do Curso de Especialização Lato Sensu Psicologia: Terapia Cognitivo-Comportamental PUC Minas. alesump@gmail.com



das capacidades físicas, embora muitas pessoas sejam saudáveis e ativas; deterioração da inteligência e da memória, ainda que muitas pessoas encontrem meios de compensação para isso; vivência da aposentadoria e algumas perdas pessoais significativas, situações em que a busca por sentido para a vida tem fundamental importância (PAPALIA; FELDMAN, 2010).

O percentual de idosos na população mundial está aumentando gradativamente em todas as regiões do planeta. Em 2008, havia em torno de 56 milhões de pessoas no mundo com 65 anos de idade ou mais. Estima-se que essa população atinja 1,3 bilhão até o ano de 2040 (KINSELLA; HE, 2009). O aumento na expectativa de vida traz à tona questões ligadas à longevidade e à qualidade de vida, livre de perdas e/ou incapacidades, geralmente presentes nessa etapa do desenvolvimento. Como adultos mais velhos podem viver livres dos declínios na saúde? Seria possível atuar preventivamente, com o objetivo de evitar ou adiar perdas na qualidade de vida de idosos? Nesse sentido, o que poderia atuar preventivamente? Seria possível promover bem-estar aos idosos em estado de vulnerabilidade?

Diante dessas questões, torna-se importante compreender que “qualidade de vida”, segundo a OMS, é definida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (THE WHOQOL GROUP, 1995). É um conceito complexo que envolve aspectos físicos, psicológicos e sociais. Tal conceito vai ao encontro do resultado de pesquisas que têm mostrado que é a percepção do estresse e não o número de eventos estressantes em si que contribui para resultados negativos na saúde (MORIN, RODRIGUE; IVERS, 2003).

A qualidade de vida em idosos pode ser comprometida na medida em que ocorre restrição na sua capacidade funcional. Tal capacidade é essencial para a manutenção da autonomia, abrangendo a integridade física, a capacidade de realizar atividades da vida diária (funções de autocuidado, como alimentar-se, tomar banho, vestir-se, utilizar o banheiro) e atividades instrumentais (funções mais complexas, como: usar o dinheiro e fazer compras, preparar refeições, tomar remédios, realizar tarefas domésticas; funções físicas e sociais, como trabalhar, viajar, participar de grupos religiosos, sociais ou políticos, além de trabalhos manuais, como artesanato e jardinagem), a função cognitiva, as atitudes em relação a si mesmo e a vida emocional e social (NERI, 2010). A capacidade funcional de um idoso é avaliada pela quantidade de ajuda que ele precisa para realizar essas atividades. O *status* cognitivo também está intimamente associado à capacidade funcional. Por isso, as demências degenerativas e demência vascular (caracterizadas por danos cognitivos, funcionais e comportamentais), cujas prevalências aumentam com a idade, têm se transformado em um problema de saúde pública.

Quadros de depressão e de ansiedade também podem ser comórbidos aos déficits cognitivos no envelhecimento normal (DAMASCENO, 2011).

O envelhecimento bem-sucedido envolve medidas objetivas: ausência de doenças, incapacidades e fatores de risco, funcionamento físico e mental preservados, envolvimento ativo com a vida; assim como medidas subjetivas: bem-estar subjetivo, ajustamento físico e psicológico, uso de estratégias efetivas para equilibrar ganhos e perdas (ROWE; KAHN, 1997). O conceito de resiliência está inserido nesse contexto, uma vez que a resiliência é compreendida como um traço de personalidade moderador dos efeitos nocivos do estresse, promovendo uma adaptação positiva ao que é vivenciado (WAGNILD; YOUNG, 1993) e um dos componentes centrais da resiliência é a capacidade de regular as emoções (KESSLER; STAUDINGER, 2009).

Diante dos múltiplos aspectos inerentes ao processo de envelhecimento e das vulnerabilidades a que idosos estão sujeitos, pode ser de extremo valor clínico, familiar e social identificar um recurso, que possa contribuir para um envelhecimento bem-sucedido, promover resiliência, melhorar a capacidade de adaptação aos eventos estressores da vida, diminuir a vulnerabilidade psicológica, aprimorar a capacidade de regulação emocional e promover bem-estar físico.

1.1 Mindfulness

Uma possível solução para certos problemas decorrentes do processo de envelhecimento poderia estar no aumento dos níveis de *mindfulness*, uma habilidade mental capaz de tornar um indivíduo menos reativo ao que vivencia. Ser *mindful* é ser consciente, despertar para o que acontece a cada momento, de modo atento e amistoso. É uma forma de relacionar-se com toda experiência, seja ela agradável, desagradável ou neutra, de modo que o sofrimento global diminua e o bem-estar aumente (GERMER, SIEGEL; FULTON, 2016).

A origem do conceito está na filosofia oriental budista de 2,5 mil anos atrás, na palavra *Sati*, em Pali (GERMER, SIEGEL; FULTON, 2016). O termo *mindfulness* é a tradução dessa palavra em inglês e pode ser definido como uma forma específica de atenção plena, concentração no momento presente, de modo intencional e sem julgamento, o que significa estar em contato com o presente e não envolvido em lembranças do passado ou pensamentos sobre o futuro (KABAT-ZINN, 1990).

A ideia central do *mindfulness* é deixar de viver sob o controle do piloto automático e passar a vivenciar os eventos presentes de modo mais flexível. Ficar sob o controle do piloto

automático gera modos rígidos e limitados de reação ao ambiente (HAYES, 2004; LINEHAN, 1993; KABAT-ZINN, 1990). *Mindfulness*, por sua vez, é uma qualidade mental a ser desenvolvida e cultivada pela prática da meditação (CHIESA; MALINOWSKI, 2011), através da qual se pode desenvolver uma percepção mais clara e menos condicionada das experiências vividas e da atividade mental (LUTZ, DUNNE; DAVIDSON, 2007). Também pode ser entendido como atenção plena e intencional ao momento presente, tal como ele se apresenta, com aceitação e sem julgamento (KABAT-ZINN, 1990).

A prática de *mindfulness* foi introduzida na medicina comportamental a partir do Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR*) de Kabat-Zinn (1982). O interesse de clínicos fora dessa área surgiu a partir da década de 90. Várias intervenções baseadas em *Mindfulness* foram desenvolvidas a partir do MBSR: (1) Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT*), (2) Terapia Comportamental Dialética (*Dialectical Behavior Therapy - DBT*), (3) Terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance e Commitment Therapy - ACT*), (4) *Mindfulness-Based Relationship Enhancement*, (CARSON, CARSON, GIL; BAUCOM, 2004); (5) Terapia Focada na Compaixão (TFC – GILBERT, 2009) e (6) Prevenção de Recaída Baseada em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Relapse Prevention - MBRP*).

Pesquisas realizadas nas últimas três décadas têm mostrado que a prática de *mindfulness* tem promovido resultados animadores quanto à redução de estresse (KABAT-ZINN, 1990), diminuição de problemas psicossomáticos (GROSSMAN, NIEMANN, SCHMIDT; WALACH, 2004), dor crônica (KABAT-ZINN, LIPWORTH, BURNEY; SELLERS, 1986), fibromialgia (KAPLAN, GOLDENBERG; GALVIN, 1993), transtornos de ansiedade (KABAT-ZINN ET AL., 1992), melhora na qualidade do sono (KOZASA et al., 2010), dentre outros benefícios. Algumas alterações estruturais e funcionais em algumas regiões cerebrais (córtex pré-frontal dorsolateral e medial, córtex cingulado anterior e posterior, ínsula e amígdala), relacionadas a habilidades regulatórias, foram beneficiadas pela prática de *mindfulness* (TREADWAY; LAZAR, 2009; HOLZEL et al., 2013).

1.2 *Mindfulness* e idade avançada

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. Recentemente, o potencial dessas intervenções para promover envelhecimento bem-sucedido tem ganhado interesse (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.

A revisão de estudos que associem essas variáveis pode elucidar aspectos importantes do uso de *mindfulness* e seus potenciais benefícios na qualidade de vida na idade avançada. Diante de evidências científicas, que apontam uma ferramenta potencial para reduzir a vulnerabilidade a condições físicas e psiquiátricas, surge o objeto desse estudo: *mindfulness* e sua influência na qualidade de vida em idosos. O objetivo geral do presente artigo é analisar os efeitos dessa prática na qualidade de vida de idosos.

2 MÉTODOS

A estratégia metodológica utilizada foi a revisão narrativa de literatura por ser uma publicação ampla, apropriada para descrever e discutir o assunto em questão, do ponto de vista teórico e contextual, promovendo análise de literatura publicada tanto em livros quanto em artigos científicos, permitindo ao leitor um acesso rápido e atualizado sobre o tema do presente estudo, em que são apresentados resultados qualitativos (ROTHER, 2007).

A busca por artigos científicos foi realizada no Google Acadêmico a partir do descritor: “*mindfulness*” combinada com os descritores: “idosos”, “qualidade de vida” e “funções cognitivas”, com data de publicação a partir de janeiro de 2009 até abril de 2017. A busca foi realizada inicialmente em português e, posteriormente, em inglês. Os primeiros artigos encontrados também foram usados como fonte de busca reversa, isto é, buscou-se nas referências bibliográficas deles, outros artigos complementares que foram selecionados a partir do título. Outro critério de inclusão foi: artigos que abordassem IBMs para população idosa. Já o critério de exclusão adotado foi: artigos não disponíveis na íntegra.

Além da busca por artigos, foram utilizados também alguns livros teóricos como fonte de informação sobre o tema estudado para fundamentar a introdução do presente estudo por serem publicações recentes (entre 2013 e 2016), em português, que são considerados referência quanto ao desenvolvimento humano, terapia cognitivo-comportamental com idosos, terapias cognitivas de terceira onda, terapias comportamentais de terceira geração e *mindfulness* na psicoterapia. Contudo, não foi encontrado nenhum livro que abordasse exclusivamente IBMs.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguindo os critérios metodológicos da pesquisa, foram encontrados 56 artigos (5 em português e 51 em inglês), dos quais 8 foram selecionados para serem revisados e analisados a partir dos critérios de elegibilidade apresentados. Dois desses artigos não pesquisaram exclusivamente idosos, mas foram incluídos por sua qualidade metodológica e por tratarem de temas relevantes para o presente trabalho. Além disso, foram encontrados 5 livros em português que também foram usados como fonte de informações.

Os oito estudos selecionados avaliavam os efeitos das IBMs na saúde física e mental de idosos. De modo geral, todos os estudos sugerem que através da prática da meditação do tipo *mindfulness* observam-se contribuições no aumento do bem-estar físico e mental dos participantes das pesquisas, particularmente na diminuição da percepção do estresse e do sofrimento psicológico.

A seguir, está a Tabela 1, organizada por data de publicação, que apresenta breve resumo dos artigos revisados, na qual pode ser observado o tipo de estudo e a população estudada, bem como as principais conclusões de cada artigo.

Tabela 1: Breve resumo dos artigos revisados

Autor(es)/ Ano	Título do artigo	Tipo de estudo/ População	Conclusões
HOFMANN, SAWYER, WITT, OH (2010)	The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review.	Meta análise (39 estudos). População: 1140 participantes, entre 18 e 65 anos de idade, de 39 estudos.	Resultados sugerem que terapia baseada em <i>mindfulness</i> é uma intervenção promissora para tratamento de ansiedade e transtornos de humor em populações clínicas.
CHIESA, CALATI, SERRETTI (2010)	Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings.	Revisão sistemática de literatura (23 estudos). População: 1557 pessoas com idade entre 18 e 75 anos.	Resultados sustentam a ideia de que MMPs (<i>Mindfulness Meditation Practices</i>) podem promover benefícios significativos em muitas medidas cognitivas (atenção, memória e funções executivas).
YOUNG, BAIME (2010)	Mindfulness-based stress reduction: effect on emotional distress in older adults.	Análise retrospectiva de dados. População: 141 idosos (>60 anos de idade).	Resultados apontaram o MBSR como uma intervenção em grupo promissora para diminuir o sofrimento emocional em idosos, apesar de ensaios clínicos randomizados controlados serem necessários para confirmar esses achados.
DE FRIAS (2013)	Memory compensation in older adults: the role of health, emotion regulation, and trait mindfulness.	Estudo transversal. População: 89 idosos (idades entre 51 e 85 anos) saudáveis, residentes em moradia comunitária.	Resultados sugerem que a qualidade de vida relacionada à saúde, estratégias adaptativas de regulação das emoções e traço <i>mindfulness</i> são contextos adicionais que determinam o grau de envolvimento em estratégias compensatórias de memória e envelhecimento bem-sucedido.
FIOCCO, MALLYA (2014)	The importance of cultivating mindfulness for cognitive and emotional well-being in late life.	Análise de regressão multivariada. População: 73 idosos (>65 anos de idade) residentes em moradia comunitária.	Resultados mostraram associação significativa entre traço <i>mindfulness</i> e medidas psicológicas de bem-estar (sintomas autorrelatados de depressão, qualidade de vida e perfil de estresse); associação significativa entre traço <i>mindfulness</i> e função executiva (mudança de foco atencional).
DE FRIAS, WHYNE (2015)	Stress on health-related quality of life in older adults: the protective nature of mindfulness.	Estudo transversal. População: 134 idosos (50 a 85 anos de idade) saudáveis residentes em	Resultados sugerem que <i>mindfulness</i> é uma ferramenta poderosa e uma estratégia adaptativa que pode proteger adultos de

		moradia comunitária.	meia idade e idosos dos efeitos danosos do estresse.
BLACK ET AL. (2015)	Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances. A randomized clinical trial.	Ensaio clínico randomizado. População: 49 idosos (média de 66,3 anos).	Resultados sugerem que a meditação <i>mindfulness</i> melhora a qualidade do sono em idosos, imediatamente após a intervenção, além de reduzir o sono diurno.
BERK, VAN BOXTE, VAN OS (2016)	Can mindfulness-based interventions influence cognitive functioning in older adults? A review and considerations for future research.	Revisão integrativa de literatura. População: indivíduos com média de 65 anos de idade.	Resultados em melhoras cognitivas são inconclusivos, devido ao número limitado de estudos analisados (apenas 6), tamanhos pequenos das amostras de cada estudo e alto risco de tendenciosidade das análises.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

O objetivo do presente artigo foi revisar estudos que apontassem evidências de melhora na qualidade de vida em idosos a partir da prática de *mindfulness*. O conceito de qualidade de vida é amplo e subjetivo, relacionado à percepção que cada sujeito tem de si mesmo, de seus objetivos, expectativas e preocupações, envolvendo bem-estar tanto físico quanto psicológico. Considerando esse aspecto, levantou-se a hipótese de que uma intervenção que promovesse algum nível de bem-estar e contribuísse para o desenvolvimento de resiliência poderia promover, conseqüentemente, melhora na qualidade de vida desses sujeitos. Do mesmo modo, alívio dos sintomas de depressão, ansiedade e aprimoramento do *status* cognitivo (associado à capacidade funcional de idosos) seriam igualmente relevantes para se promover o envelhecimento bem-sucedido. Muitos resultados das pesquisas revisadas apontaram a prática de *mindfulness* como recurso terapêutico capaz de promover esses benefícios.

Hofmann, Sawyer, Witt e Oh (2010) revisaram 39 estudos, num total de 1.140 participantes que receberam terapia baseada em *mindfulness* para uma série de condições, desde câncer, transtorno de ansiedade generalizada, depressão e outras condições médicas e psiquiátricas. Estimativas de tamanho efeito sugerem que a terapia baseada em *mindfulness* foi moderadamente efetiva por melhorar a ansiedade e sintomas de humor, do pré ao pós- tratamento, considerando toda a amostra. Em pacientes com ansiedade e transtornos de humor, essa intervenção foi associada com tamanho efeito robusto, não relacionado ao ano de publicação e ao número de sessões de tratamento, sendo mantido no *follow-up*. Esses resultados sugerem que terapia baseada em *mindfulness* é uma ferramenta promissora para tratamento de ansiedade e transtornos de humor em populações clínicas.

Chiesa, Calati e Serretti (2010) revisaram 23 estudos sobre os efeitos de MBSR em medidas objetivas de funções cognitivas. Os estudos revisados sugeriram que as fases iniciais do treino de *mindfulness*, que são mais relacionadas ao desenvolvimento de atenção focada, poderiam estar associadas a melhoras significativas na atenção seletiva e executiva; já as fases seguintes, que são caracterizadas por monitoramento de estímulos internos e externos, poderi-

am estar principalmente associadas com melhora em habilidades de atenção sustentada não focada. Práticas de Meditação *Mindfulness* (MMPs) poderiam aprimorar a capacidade da memória de trabalho e algumas funções executivas. Contudo, muitos dos estudos mostraram limitações metodológicas e resultados negativos também foram relatados.

Young e Baime (2010) analisaram o efeito do programa de MBSR no sofrimento emocional de idosos. Encontraram melhora notável global no sofrimento psicológico, assim como em todas as subescalas de humor, tanto em homens quanto em mulheres, após o treinamento em MBSR, com importância clínica significativa. O estudo aponta que o treinamento de MBSR resultou em uma redução >50% no número de idosos relatando depressão e ansiedade clinicamente significativas. A maior parte dos inscritos para participar no programa de MBSR o fez por interesse em melhorar as habilidades de manejo de estresse. Contudo, poucos dos participantes apresentavam crenças pré-concebidas de que a participação iria melhorar o humor, melhorar a vitalidade e diminuir o estado de confusão mental, tornando, aos olhos dos autores, as melhoras emocionais menos atribuídas a um fator tendencioso.

De Frias (2013) pesquisou o uso de estratégias compensatórias de memória em idosos, o papel da saúde, regulação emocional e traço *mindfulness*. A pesquisa comparou autorrelatos sobre a saúde física e mental, como indicadores de qualidade de vida, em relação ao uso de estratégias diárias de compensação de memória. O estudo mostrou que o funcionamento da saúde física e mental estava inversamente relacionado ao uso de estratégias compensatórias de memória, mais frequentemente, em adultos mais velhos. Maior predisposição *mindful* foi associada à menor frequência do uso de estratégias compensatórias, especialmente para adultos de meia idade. O estudo demonstrou que houve menor compensação de memória entre os indivíduos que vivenciaram situações estressantes com atitude *mindfulness* e aceitação. Por diminuir a ruminação mental e reduzir o excesso de processamento de informação negativa diante de mudanças emocionais, *mindfulness* pode proteger contra o estresse que limita recursos cognitivos. Em estudo posterior, De Frias e Whyne (2015) examinaram a conexão entre estresse e qualidade de vida relacionada à saúde de idosos, considerando a natureza protetiva de *mindfulness*. Os resultados confirmaram as hipóteses dos pesquisadores, de que idosos que experimentam eventos de vida mais estressantes terão saúde mais precária. O total mais alto de eventos de vida estressantes foi inversamente relacionado à saúde física e mental. O traço *mindfulness* foi significativamente relacionado à saúde mental, mas não à saúde física. Diferenças individuais no traço *mindfulness* tiveram efeito moderador no estresse de vida relacionado à saúde física e mental. O impacto clínico disso foi que idosos que experimentaram altos níveis de estresse se beneficiaram mais do treino formal de meditação *mindfulness*, como um

meio de ganhar ou manter saúde mental. Esse estudo demonstrou que os efeitos destrutivos da exposição ao estresse na saúde mental em adultos de meia idade e de idade avançada podem ser bloqueados por *mindfulness*.

Fiocco e Mallya (2014) procuraram elucidar a associação entre traço *mindfulness* e saúde psicológica e cognitiva na idade avançada. As análises mostraram que há associação significativa entre o traço *mindfulness* e escores mais baixos de depressão e autorrelato de maior qualidade de vida. Aumento no traço *mindfulness* foi associado a um perfil de estresse favorável, aprimoramento do bem-estar, resistência cognitiva e comportamentos de redução do estresse, como alimentação mais saudável, aumento da minimização de ameaça, diminuição de pensamentos intrusivos negativos e aumento de pensamentos intrusivos positivos. O estudo sustenta a importância do cultivo de *mindfulness* na velhice com o objetivo de preservar as funções cognitivas, especialmente as funções executivas que são vitais para uma vida independente e melhora na qualidade de vida.

Black e outros (2015) pesquisaram a relação entre a meditação *mindfulness* e melhora na qualidade do sono e prejuízo diurno em idosos com distúrbios do sono. No estudo, comparou-se a intervenção padronizada de práticas de atenção plena (MAPs – Mindful Awareness Practices) com a educação de higiene do sono (SHE – Sleep Hygiene Education). O grupo de MAPs mostrou melhora significativa em relação ao grupo de SHE, após a intervenção. Os resultados sugerem que a meditação *mindfulness* pode ser introduzida como uma solução de curto prazo para remediar distúrbios do sono moderados em idosos.

Berk, van Boxtel e van Os (2016) revisaram seis estudos que usaram uma variedade de testes neuropsicológicos para medir a função cognitiva global, função executiva e memória. A maior parte dos testes aplicados não mostrou nenhuma diferença entre o grupo de intervenção e o grupo controle. Alguns estudos relataram efeitos positivos preliminares em memória, função executiva e velocidade de processamento, contudo estudos usaram amostras muito pequenas fato que compromete a generalização dos dados. O estudo com maior qualidade (grande tamanho de amostra e grupo controle ativo) não mostrou diferenças entre o grupo de MBSR e o grupo controle em muitas medidas cognitivas. Alguns dos estudos foram conduzidos como projetos-piloto e puderam demonstrar a viabilidade das MBIs com idosos e, também, que não havia necessidade de maiores ajustes no protocolo padrão dos programas de MBSR e MBCT para o uso com a população avaliada. A revisão aponta para a necessidade de realização de estudos mais rigorosos para examinar os efeitos do programa padronizado de oito semanas de MBI sobre a cognição de idosos, com o uso de intervenções padronizadas, grupo controle ativo, maiores amostras e bateria mais extensa de testes neuropsicológicos.

O estudo de maior relevância (HOFMANN et al., 2010), que inclui o maior número de pesquisas analisadas (39 estudos) e um grande número de participantes nas amostras (1140 indivíduos), sugere que a Mindfulness-Based Therapy (MBT) é uma intervenção promissora para tratar ansiedade e problemas de humor em população clínica por melhorar sintomas de depressão e de ansiedade. Propõe que MBT esteja associada à redução geral de estresse por encorajar os pacientes a se relacionarem de modo diferente com sintomas físicos, a ponto de, quando ocorrerem, as conseqüências deles serem menos perturbadoras. Outro estudo igualmente significativo (CHIESA, CALATI; SERRETTI, 2010) analisou 23 estudos que incluíram 1557 participantes e concluiu que a prática de meditação *mindfulness* promove melhora na atenção, memória e nas funções executivas, essenciais para a manutenção da capacidade funcional de idosos.

O estudo de Fiocco e Mallya (2014) mostrou associação significativa entre traço *mindfulness* e medidas psicológicas de bem-estar (diminuição dos sintomas relatados de depressão, melhora na qualidade de vida e no perfil do estresse), assim como na função executiva de mudança de foco da atenção. Em contrapartida, a pesquisa de Berk, van Boxtel, e van Os (2016) considera que as melhoras cognitivas encontradas nos 6 estudos por eles revisados foram inconclusivas, devido ao tamanho reduzido das amostras analisadas, ausência de grupos controle ativos em alguns estudos e o alto risco de tendenciosidade das análises presentes nos estudos pesquisados.

O ponto comum entre os resultados das diferentes pesquisas foi a associação significativa entre o traço *mindfulness* e diminuição do sofrimento emocional (YOUNG; BAIME, 2010), o que também aparece no estudo que evidencia diminuição de sintomas de depressão e de ansiedade associada à MBT (HOFMANN et al., 2010). Outro ponto comum entre as pesquisas analisadas é a ligação entre estratégias adaptativas de regulação das emoções, traço *mindfulness*, estratégias compensatórias de memória e envelhecimento bem-sucedido (DE FRIAS, 2013) e o efeito protetivo de *mindfulness* quanto aos danos do estresse em idosos (DE FRIAS; WHYNE, 2015). Esses aspectos apontam para a efetividade da prática de *mindfulness* como ferramenta capaz de diminuir a vulnerabilidade psicológica, melhorar a capacidade de regulação emocional e adaptação aos eventos estressores da vida.

Achados em pesquisas prévias mostraram que a percepção do estresse é o que contribui para resultados negativos na saúde, mais do que o número de eventos estressantes em si (MORIN, RODRIGUE; IVERS, 2003), o que vai ao encontro do conceito que define qualidade de vida e condiz com as conclusões dos estudos revisados, na medida em que a prática de

mindfulness apresenta evidências de ser capaz de promover melhor regulação emocional e adaptação aos eventos de vida geradores de estresse.

O tema desse trabalho apresenta relevância na medida em que lança olhar para um crescente segmento populacional mundial, sujeito a grandes vulnerabilidades físicas e psicológicas. Tais vulnerabilidades podem produzir impacto direto na qualidade de vida desses indivíduos, com conseqüências para seu âmbito familiar e social. A busca por evidências, que apresentem uma possível ferramenta que traga alívio ao sofrimento e promova bem-estar tanto físico quanto mental aos idosos, é tema de interesse familiar, social e de saúde pública. Ainda mais se essa ferramenta apresenta-se como acessível à comunidade, aplicável em grupo e treinável.

Por outro lado, algumas limitações desse estudo devem ser apontadas: 1) o número reduzido de pesquisas revisadas; 2) os resultados encontrados podem estar relacionados ao critério de seleção das pesquisas incluídas na revisão; 3) algumas pesquisas apontaram para a necessidade de futuros estudos sobre os efeitos de *mindfulness* serem realizados com mais qualidade; 4) muitas pesquisas ainda apontaram o forte risco tendencioso de seus próprios estudos, o que deve ser considerado.

Poucos estudos foram encontrados quanto aos efeitos da prática de *mindfulness* em população específica de idosos, deixando uma lacuna a ser preenchida por estudos futuros. Também seria importante haver mais pesquisas sobre *mindfulness* com idosos no Brasil, uma vez que a maior parte da literatura científica encontrada é em língua inglesa. Havendo mais dados relativos a eventuais benefícios dessa prática na idade avançada, pode-se pensar em intervenções que aprimorem a qualidade de vida desses indivíduos. Pode-se vislumbrar, também, que práticas meditativas sejam usadas como forma de promover alívio para idosos em situações de vulnerabilidade físicas ou emocionais. Pode-se pensar, ainda, no desenvolvimento de intervenções preventivas junto a esses indivíduos, usando a meditação como uma estratégia de enfrentamento de estresse e importante ferramenta de regulação emocional, visando melhorar a qualidade de vida na idade avançada.

4 CONCLUSÃO

Diante de uma crescente população mundial idosa, sujeita a vulnerabilidades físicas e mentais, torna-se necessário o desenvolvimento de novas intervenções que possam aliviar o sofrimento desses indivíduos diante das perdas iminentes, promover bem-estar e melhorar a qualidade de vida deles. IBMs com idosos têm apresentado evidências clínicas de promoção

de alívio para estresse, melhora na qualidade do sono e de sintomas de depressão e de ansiedade que são indicativos de aprimoramento na qualidade de vida desses indivíduos.

As implicações dos achados do presente artigo para a prática clínica são muitas, destacando-se a possibilidade do uso de meditação *mindfulness* como forma de promover alívio ao sofrimento físico e emocional de idosos, população muito suscetível a vulnerabilidades dessa natureza, algo que poderia melhorar consideravelmente a qualidade de vida desses indivíduos. Contudo, a prática da meditação deve ser considerada um promissor recurso terapêutico, devendo ser constantemente treinada para serem mantidos os benefícios. Importante destacar também que *mindfulness* não deve ser visto como uma panaceia capaz de resolver todos os males nessa faixa do desenvolvimento humano, mas trata-se de um recurso que pode contribuir, junto com outros fatores, para melhorar a qualidade de vida em idosos.

REFERÊNCIAS

- 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.
- CARSON, J. W., CARSON, K. M., GIL, K. M., BAUCOM, D. H. Mindfulness-Based relationship enhancement. **Behavior Therapy**. v. 35, n.3, p.471-494, jan, 2004.
- 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.
- CHIESA, A., MALINOWSKI, P. Mindfulness-Based approaches: Are they all the same? **Journal of Clinical Psychology**, v.67, n.4, p.404-424, 2011.
- DAMASCENO, B. P. Demências. Em: GUARIENTO, M. E. &NERI, A. L.(Eds.), **Assistência Ambulatorial ao Idoso**. p.243-254. Campinas, SP: Alínea, 2011.
- DE FRIAS, C. M. Memory compensation in older adults: The role of health, emotion regulation, and trait mindfulness. **Journal of Gerontology: Psychological Sciences. Advance on line 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.

- FIOCCO, A. J. MALLYA, S. The importance of cultivating mindfulness for cognitive and emotional well-being in late life. **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine**, v.20, n.1, p.35-40, 2014.
- FREITAS, E. R., BARBOSA, A. J. G., NEUFELD, C. B. (Orgs). **Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.
- GERMER, C. K., SIEGEL, R. D., & FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- GILBERT, P. Introduction to compassion focused therapy. **Advances in psychiatric treatment**, v.5, p.199-208, 2009.
- GROSSMAN, P., NIEMANN, L., SCHMIDT, S., WALACH, H. Mindfulness-Based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, v.57, p.35-43, 2004.
- HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: mindfulness, acceptance and relationships. Em: HAYES, S.; FOLLETTE, V. & LINEHAN, M. (Orgs.) **Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive behavioural tradition**, p.1-29. New York: Guilford, 2004.
- 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.
- HOLZEL, B. K., et al. Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training, *NeuroImage Clinical*. Em: MELO, W. V. (2014). (Org). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.
- KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**. v.4, p.33-47, 1982.
- KABAT-ZINN, J., et al. Four-year follow-up of a meditation-based stress reduction program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. **Clinical Journal of Pain**, v.2, p.159-173, 1986.
- 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.
- KABAT-ZINN, J., et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. **American Journal of Psychiatry**, v.149, p.936-943, 1992.
- KAPLAN, K. H., GOLDENBERG, D. L., GALVIN, M. The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. **General Hospital Psychiatry**, v.15, n.5, p.284-289, 1993.

KESSLER, E. M., STAUDINGER, U. M. Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging*, v.24, n2, p.349-362, 2009. doi 10.1037/a0015352. Em: FREITAS, E. R., BARBOSA, A. J. G., & NEUFELD, C. B. (Orgs). **Terapia cognitivo-comportamental com idosos**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.

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

KOZASA, E. H., HACHUL, H., MONSON, C., PINTO JR, L., GARCIA, M. C., MELLO, L. E. de A. M., TUFIK, S. Mind-body interventions for treatment of insomnia: A review. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.32, n.4, p.437-443, 2010.

LINEHAN, M. M. **Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder**. New York: Guilford, 1993.

LUCENA-SANTOS, P., PINTO-GOUVEIA, J., OLIVEIRA, M. S. (Orgs). **Terapias Comportamentais de Terceira Geração**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

LUTZ, A., DUNNE, J. D., DAVIDSON, R. J. Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. Em: ZELAZO, P.; MOSCOVITCH, M. THOMPSON, E. (Eds.), **Cambridge handbook of consciousness**. New York: Cambridge University Press, p. 499-554, 2007.

MELO, W. V. (Org). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapias cognitivas**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

MORIN, C. M., RODRIGUE, S., IVERS, H. Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia. **Psychosom Medicine**, v.65, p.259-267, 2003.

NERI, A. L. Dependência e autonomia. Em: NERI, A. L. & GUARIENTO, M.(Eds.). **Assistência Ambulatorial ao Idoso**. Campinas, SP: Alínea, p.31-44, 2010.

PAPALIA, D. E., FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre. AMGH.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**. v. 20, n.2, 2013.

ROWE, J. W., KAHN, R. L. Successful Aging. *Gerontologist*, v.37, n.4, p.433-440. doi 10.1093/geront/37.4.433 Em: FREITAS, E. R., BARBOSA, A. J. G., & NEUFELD, C. B. (Orgs). **Terapias cognitivo-comportamentais com idosos**. Novo Hamburgo, Sinopsys, 2016.

The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**, v.10, p.1403-1409, 1995.

TREADWAY, M. T., LAZAR, S. W. The neurobiology of mindfulness. Em: F Didonna (Ed.), **Clinical handbook of mindfulness**. New York: Springer, 2009, p. 45-57.

WAGNILD, G. M., YOUNG, H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, v.1, n.2, p.165-178, 1993. Em: FREITAS, E. R., BARBOSA, A. J. G., & NEUFELD, C. B. (Orgs). **Terapias cognitivo-comportamentais com idosos**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.

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.