

Mindfulness e envelhecimento: a terapia cognitiva baseada em mindfulness como intervenção eficaz para o bem-estar de idosos

Mindfulness and aging: mindfulness-based cognitive therapy as an effective intervention for the well-being of elderly people

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>



Rafaela Porto y Castro - Graduada de Psicologia (UPF)¹

Livia Garcez - Doutora em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF)²

Resumo

O envelhecimento é um processo inevitável que apresenta diversos desafios para os indivíduos com 60 anos ou mais, incluindo mudanças físicas, psicossociais e cognitivas. A terapia cognitiva baseada em mindfulness tem se mostrado uma intervenção eficaz para lidar com o sofrimento psicológico, promovendo a aceitação do sofrimento emocional e a regulação das emoções através da atenção plena. Estudos indicam que a prática pode melhorar o controle da atenção, a memória de trabalho, a flexibilidade cognitiva e o bem-estar emocional. Desta forma, objetiva-se avaliar como a terapia cognitiva baseada em mindfulness pode melhorar a saúde mental e o bem-estar dos idosos, através de uma revisão narrativa de literatura. Conclui-se que a prática de mindfulness pode contribuir para um envelhecimento bem-sucedido ao melhorar a satisfação com a vida, a resiliência e a flexibilidade adaptativa. Portanto, incorporar a prática em intervenções para idosos pode ser uma estratégia para promover um envelhecimento mais saudável e satisfatório. Ainda, recomenda-se a implementação de programas de mindfulness em contextos de cuidados com idosos, como parte de estratégias abrangentes para melhorar a qualidade de vida na velhice.

Palavras-chave: Bem-Estar; Idosos; Mindfulness; Saúde Mental;

Abstract

The aging process is inevitable and presents various challenges for individuals aged 60 and over, including physical, psychosocial, and cognitive changes. Mindfulness-based cognitive therapy has proven to be an effective intervention for addressing psychological distress, promoting the acceptance of emotional suffering, and regulating emotions through mindfulness. Studies indicate that this practice can improve attention control, working memory, cognitive flexibility, and emotional well-being. Thus, the objective is to evaluate how mindfulness-based

¹ Universidade de Passo Fundo (UPF)_Rafaela Porto y Castro - Graduada de Psicologia (UPF) - Passo Fundo-RS, Brasil. rafaelaycastro@gmail.com

² Universidade de Passo Fundo (UPF)_Livia Garcez - Doutora em Envelhecimento Humano (PPGEH - UPF) - Passo Fundo-RS, Brasil.

cognitive therapy can improve the mental health and well-being of older adults through a narrative literature review. It is concluded that mindfulness practice can contribute to successful aging by enhancing life satisfaction, resilience, and adaptive flexibility. Therefore, incorporating the practice into interventions for older adults may be a strategy to promote healthier and more fulfilling aging.

Introdução

Os idosos, definidos como indivíduos com 60 anos ou mais (Hurlock, 2004), enfrentam diversos desafios ao envelhecer. A entrada em uma velhice feliz está ligada à aceitação das mudanças na vida (Indriana; Destiningrum; Kristiana, 2011). O aumento do número de idosos traz novos problemas de saúde e mudanças sociais devido à redução da produtividade dos órgãos e à danificação celular, afetando a produção de substâncias essenciais para a imunidade (Maryam, 2011). No entanto, uma vida mais longa não garante boa saúde ou alta qualidade de vida (Kobylarek, 2011).

A velhice é tipicamente associada ao aumento de desafios físicos e psicossociais, incluindo adaptação a perdas, doenças, vulnerabilidade mental, declínio cognitivo e limitações físicas (Erber, 2013). Contudo, as qualidades cognitivas, reflexivas e afetivas positivas adquiridas com a idade e a experiência de vida podem servir como uma função protetora (Baltes; Baltes, 1990; Phillipson, 2013; Ramirez *et al.*, 2013).

A terapia cognitiva baseada em mindfulness é uma intervenção clínica projetada para prevenir recaídas depressivas e reduzir sintomas de sofrimento psicológico. A prática ensina a aceitar o sofrimento emocional intenso e as sensações corporais sem julgamento, e aprende-se a identificar reações automáticas à medida que surgem, desviando a atenção dos pensamentos automáticos e redirecionando-a para experiências no momento presente, como a respiração ou as sensações corporais (Segal *et al.*, 2002).

Os efeitos do mindfulness no sofrimento psicológico podem ser mediados pelo melhor controle da atenção, levando a uma regulação emocional mais eficiente e aumento do bem-estar (Segal *et al.* 2004; Williams, 2010; Ivanovski; Malhi, 2007). Além disso, o treinamento em mindfulness tem demonstrado melhorar recursos cognitivos, como a memória de trabalho e as estratégias executivas (Jha *et al.* 2010; Williams, 2010; Zeidan *et al.* 2010).

Intervenções que melhoram a memória de trabalho são especialmente relevantes para idosos, enfrentando declínio cognitivo relacionado à idade, especialmente após os 70 anos (Johanson, 2008). Sugere-se também, que o treinamento em mindfulness poderia ser uma intervenção relevante para reações de luto problemáticas (Kumar, 2005). Desta forma, objetiva-se avaliar como a terapia cognitiva baseada em mindfulness pode melhorar a saúde mental e o bem-estar dos idosos.

Materiais e métodos

Additionally, it is recommended to implement mindfulness programs in elderly care settings as part of comprehensive strategies to improve quality of life in old age.

Keywords: Well-Being; Elderly; Mindfulness; Mental Health.

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, para descrever teoricamente um tema específico, examinando análises de livros e artigos (Rother, 2007). Foram realizadas buscas em bases de dados eletrônicas, sem restrições de ano e com estudos sobre a eficácia da terapia cognitiva baseada em mindfulness no bem-estar e saúde mental de idosos.

Resultados e Discussão

Considerando que a base para um envelhecimento bem-sucedido é a capacidade de adaptação às mudanças, o treinamento em mindfulness promove uma atitude emocionalmente positiva em relação a si mesmo (Neff, 2003). Essa prática é uma ferramenta eficaz para trabalhar com pessoas que enfrentam o envelhecimento (Neff; Germer, 2013), oferecendo benefícios para a saúde mental e o enfrentamento de eventos estressantes na velhice (Allen; Leary, 2014). Além disso, programas de mindfulness ensinam métodos de resolução de desafios da vida que não se baseiam na racionalidade (Kabat-Zinn, 2014).

Estudos com idosos encontraram benefícios em aspectos físicos e fisiológicos, como envelhecimento cerebral (Epel *et al.*, 2009) dor crônica (Morone *et al.*, 2008), processos cognitivos como atenção (McHugh *et al.*, 2010), flexibilidade (Moore; Malinowski, 2009), processamento visuoespacial, memória de trabalho e funcionamento executivo (Zeidan *et al.*, 2010); e aspectos emocionais, como estresse emocional (de Frias; Whyne, 2015; Young; Baime, 2010), níveis de depressão (Smith; Graham; Senthinathan, 2007) e ansiedade (Manouchehri *et al.*, 2014). Em geral, a prática de mindfulness tem se mostrado eficaz na regulação das emoções, melhorando a autopercepção do envelhecimento (Turner, 2009) e o enfrentamento eficaz de eventos estressantes relacionados ao envelhecimento (Allen; Leary, 2014).

Um estudo com 122 adultos na Eslováquia revelou que a satisfação com a vida aumentou dos 40 aos 65 anos, diminuindo apenas quando os participantes tomaram consciência de sua morte iminente. Essa satisfação persistiu mesmo quando controlada pela saúde subjetiva e contatos sociais (Dzuka; Dalbert, 2006). De maneira similar, uma pesquisa telefônica americana com 340.847 participantes mostrou que a satisfação geral com a vida diminuiu dos 50 aos 53 anos, aumentando continuamente até a morte iminente (Stone *et al.*, 2010). Além disso, um estudo taiwanês com 1.040 idosos demonstrou que educação, estilo de vida, atividades sociais e níveis de urbanização têm implicações positivas para a satisfação com a vida (Liao; Chang; Sun, 2012).

Um estudo piloto de 8 semanas na Dinamarca investigou os efeitos da terapia cognitiva baseada em

mindfulness (MBCT) em idosos enlutados e indicaram que a prática pode reduzir o sofrimento psicológico e melhorar a memória de trabalho em idosos enlutados (O'Connor; Piet; Hougaard, 2014). Outro estudo, na Espanha, recrutou 45 idosos com idade mínima de 60 anos, para participar de um programa de 10 semanas de mindfulness. Após a intervenção, o grupo apresentou aumento significativo na resiliência e redução na ansiedade e no estresse, com melhorias em várias estratégias adaptativas de coping, concluindo que programas de mindfulness podem promover flexibilidade cognitiva, emocional e comportamental em idosos, contribuindo para um envelhecimento bem-sucedido (Perez-Blasco *et al.*, 2016).

Conclusão

O envelhecimento é um processo complexo, caracterizado por desafios físicos e psicossociais, mas também por oportunidades de crescimento e adaptação. A revisão da literatura indica que, apesar de a velhice estar frequentemente ligada a um aumento das dificuldades, a adoção de estratégias como a terapia cognitiva baseada em mindfulness (MBCT) pode trazer benefícios significativos, sugerindo um impacto positivo na saúde mental dos idosos.

As evidências indicam que a prática não só melhora aspectos emocionais e cognitivos, mas também facilita a adaptação a mudanças inevitáveis, oferecendo uma abordagem que é tanto racional quanto experiencial para enfrentar os desafios da velhice. Assim, integrar o mindfulness em intervenções para idosos pode ser uma estratégia promissora para promover um envelhecimento mais saudável e satisfatório.

Diante dos achados, recomenda-se a implementação de programas de mindfulness em contextos de cuidados com idosos, como parte de estratégias abrangentes para melhorar a qualidade de vida na velhice. Além disso, futuras pesquisas poderiam explorar mais detalhadamente os mecanismos específicos que contribuem para o bem-estar dos idosos e avaliar a eficácia de diferentes formatos de programas para esta população.

Referências

ALLEN, A. B.; LEARY, M. R. Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, v. 54, p. 190-200, 2014. DOI: 10.1093/geront/gns204.

BALTES, P. B.; BALTES, M. M. Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In: BALTES, P. B.; BALTES, M. M. (Ed.). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

BECK, A. T.; STEER, R. A.; BROWN, G. K. *BDI II. Beck depression inventory manual for the 2nd edition*. New York: The Psychological Corporation/Harcourt Brace, 1996.

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, p. 201-206, 2015. DOI: 10.1080/13607863.2014.924090.

DZUKA, J.; DALBERT, C. The belief in a just world's impact on subjective wellbeing in old age. *Aging and Mental Health*, v. 10, n. 5, p. 439-444, 2006.

EPEL, E. *et al.* Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1172, p. 34-53, 2009. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x.

ERBER, J. T. *Aging and older adulthood*. Chichester: John Wiley & Sons, 2013.

HURLOCK, E. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 2004.

INDRIANA, Y.; DESININGRUM, D. R.; KRISTIANA, I. F. Religiositas, keberadaaan pasangan e kesejahteraan sosial (social well-being) pada lansia binaan PMI Cabang Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 2011.

IVANOVSKI, B.; MALHI, G. S. The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, v. 19, p. 76-91, 2007.

JHA, A. P. *et al.* Examining the protective effect of mindfulness training on working memory and affective experience. *Emotion*, v. 10, p. 54-64, 2010.

JOHANSON, B. Memory and cognition in aging. In: WOODS, R.; CLARE, I. (Ed.). *Clinical psychology of aging*. 2. ed. Chichester: Wiley, 2008. p. 33-56.

KABAT-ZINN, J. Meditation is not for the faint-hearted. *Mindfulness*, v. 5, p. 341-344, 2014. DOI: 10.1007/s12671-014-0307-1.

KOBYLAREK, A. (Ed.). *Aging: social, biological and psychological dimensions*. Wroclaw: Agencja Wydawnicza, 2011.

KUMAR, S. M. *Grieving mindfully. A compassionate and spiritual guide to coping with loss*. Oakland: New Harbinger, 2005.

LIAO, P.; CHANG, H.; SUN, L. National Health Insurance program and life satisfaction of the elderly. *Aging and Mental Health*, v. 16, n. 8, p. 983-992, 2012.

MANOUCHEHRI, M. *et al.* Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy to reduce anxious thoughts in elderly people. *Nationalpark-Forschung in der Schweiz (Switzerland Research Park Journal)*, v. 104, p. 275-285, 2014.

MARYAM, S. R. *et al.* *Mengenal lanjut usia dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.

- McHUGH, L.; SIMPSON, A.; REED, P. Mindfulness as a potential intervention for stimulus over-selectivity in older adults. *Research in Developmental Disabilities*, v. 31, p. 178-184, 2010. DOI: 10.1016/j.ridd.2009.08.009.
- MOORE, A.; MALINOWSKI, P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, v. 18, p. 176-186, 2009. DOI: 10.1016/j.concog.2008.12.008.
- MORONE, N. E. *et al.* I felt like a new person. The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: Qualitative narrative analysis of diary entries. *The Journal of Pain*, v. 9, p. 841-848, 2008. DOI: 10.1016/j.jpain.2008.04.003.
- NEFF, K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, v. 2, p. 85-101, 2003. DOI: 10.1080/15298860309032.
- NEFF, K. D.; GERMER, C. K. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, v. 69, p. 28-44, 2013. DOI: 10.1002/jclp.21923.
- O'CONNOR, M.; PIET, J.; HOUGAARD, E. The effects of mindfulness-based cognitive therapy on depressive symptoms in elderly bereaved people with loss-related distress: A controlled pilot study. *Mindfulness*, v. 5, p. 400-409, 2014.
- PEREZ-BLASCO, J. *et al.* The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clinical Gerontologist*, v. 39, n. 2, p. 90-103, 2016.
- PHILLIPSON, C. *Ageing*. Cambridge: Polity Press, 2013.
- RAMIREZ, E. *et al.* A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging and Mental Health*, 2013.
- ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.
- SEGAL, Z.; WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press, 2002.
- SEGAL, Z. V.; TEASDALE, J. D.; WILLIAMS, J. M. G. Mindfulness-based cognitive therapy: theoretical rationale and empirical status. In: HAYES, S. C.; FOLETTE, V. M.; LINEHAN, M. M. (Ed.). *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford, 2004.
- SMITH, A.; GRAHAM, L.; SENTHINATHAN, S. Mindfulness-based cognitive therapy for recurring depression in older people: A qualitative study. *Aging and Mental Health*, v. 11, p. 346-357, 2007. DOI: 10.1080/13607860601086256.
- STONE, A. A. *et al.* A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceeding of the National Academy of Sciences*, v. 107, p. 9985-9990, 2010.
- WILLIAMS, M. Mindfulness and psychological process. *Emotion*, v. 10, p. 1-7, 2010.
- YOUNG, L. A.; BAIME, M. J. Mindfulness-based stress reduction: Effect on emotional distress in older adults. *Complementary Health Practice Review*, v. 15, p. 59-64, 2010.
- ZEIDAN, F. *et al.* Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, v. 19, p. 597-605, 2010.