

MEDITAÇÃO: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

CARLOS EDUARDO POUHEY DA CUNHA¹; TURÍBIO MATIVI JUNIOR²; FÁBIO
MONTEIRO DA CUNHA COELHO³

¹Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas - cpouey@gmail.com

²Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas - mativijunior@gmail.com

³Departamento de Saúde Mental, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas -
coelhoefmc@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A população mundial, especialmente de países em desenvolvimento, tem aumentado e envelhecido nas últimas décadas, devido ao aumento da expectativa de vida, em decorrência de avanços científicos em campos médicos e das políticas empregadas na área da saúde. Como exemplo desse fenômeno no Brasil, a expectativa de vida nos estados do Sul aumentou de 67 e 72 anos para homens e mulheres, respectivamente, em 2000, para 75 e 79 anos em 2010 (Ervatti et al., 2015). Por outro lado, também há relatos do aumento da taxa de suicídios em idosos (Choo et al., 2018).

Concomitantemente ao envelhecimento populacional, faz-se imperativa a necessidade da oferta de uma boa qualidade de vida e de envelhecimento digno para acompanhar a maior expectativa de vida. Nesse ensejo, diversas abordagens têm sido realizadas, dentre as quais estão a manutenção da capacidade cognitiva ou desaceleramento do seu declínio através de exercícios tanto para o corpo como para a mente (Chan et al., 2019).

A prática de meditação, especialmente na modalidade *mindfulness*, tem sido empregada tanto para melhoria da qualidade de vida quanto como terapia coadjuvante para uma gama de patologias, desde ansiedade até doenças cardiovasculares, o que resulta inclusive em menor necessidade de intervenção médica na saúde, conforme previamente sumarizado (Elder, 2005; Xu, 2017).

À luz dos dados expostos acima, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma breve revisão da literatura científica a respeito de meditação e *mindfulness* correlacionado à saúde e à qualidade de vida geral em idosos.

2. METODOLOGIA

2.1 Critérios de busca e inclusão ou exclusão de artigos

Buscas foram realizadas nos bancos de dados Scielo e PubMed utilizando os termos “‘meditação’ OR ‘mindfulness’ AND ‘idosos’” (ou “‘meditation’ OR ‘mindfulness’ AND ‘elderly’”, em inglês). Das listas de resultados, foram selecionados artigos os quais abordassem os dois temas principais deste trabalho, excluindo-se aqueles que não o faziam. Foram priorizados os trabalhos mais recentes e aqueles apresentados nas primeiras páginas dos resultados de busca.

2.2 Limitações do trabalho

O presente estudo é limitado pelo espaço disponibilizado, impedindo uma revisão mais abrangente do assunto e obrigando não incluir todos os artigos

encontrados, embora não se tenha utilizado nenhuma limitação em relação a data de publicação dos estudos analisados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados julgados mais relevantes e impactantes para saúde e bem-estar geral da população idosa são explorados e discutidos abaixo.

Um estudo realizado com participantes femininas na terceira idade no norte do Brasil evidenciou melhora, por meio da meditação nas áreas de autonomia, participação social, qualidade de vida geral e em atividades passadas, presentes e futuras, categoria que descreve a satisfação com conquistas do passado e com perspectivas de conquistas futuras (Castro et al., 2015). Esses resultados foram similares a outros grupos que desenvolveram atividades físicas e superiores ao grupo controle, sedentário.

Trabalho de meta-análise de artigos sobre meditação evidenciou melhora em aspectos cognitivos em pessoas com 60 anos ou mais, desde que a meditação seja feita por 12 semanas ou mais e acompanhada de exercícios físicos com frequência de 3 a 7 vezes na semana, com duração de 45 a 60 min por sessão de meditação (Chan et al., 2019). Além disso, outro estudo de revisão mostra que meditação *mindfulness* tanto reduz afetividade negativa como altera, de forma positiva, a percepção de stress (Colgan et al., 2019). No ensino de encontrar alternativa não medicamentosa para melhorar a qualidade do sono de idosos, meditação foi empregada diariamente por 6 a 8 semanas. Além de diminuir sintomas de stress crônico, ansiedade e depressão e auxiliar na qualidade do sono, uma miríade de estudos indicam que o uso de meditação tem obtido sucesso em diversos cenários práticos, com boa acessibilidade aos pacientes, conforme previamente revisado (MacLeod et al., 2018).

Ainda, estudos sugerem que pacientes abertos a essa abordagem aparentaram ter um desempenho melhor que os demais no que diz respeito a efetividade tanto do tratamento pelo qual estão passando bem como no tangente ao bem-estar e qualidade de vida (MacLeod et al., 2018). Paralelamente, outro estudo evidenciou que a prática de meditação por 6 semanas, seguido de acompanhamento por 8 semanas, teve alta adesão por parte de participantes com 50 a 80 anos, com média de 16 a 23 minutos diários, diminuindo o grau de stress e melhorando a qualidade de vida em geral (Ribeiro et al., 2018). Esse estudo mostrou que não há relação entre resultados obtidos e tempo de meditação, sugerindo que qualidade da meditação é mais importante que quantidade de tempo dedicada a ela.

Em outra modalidade, *mindfulness* yoga tem sido tão efetiva quanto exercícios físicos para portadores da Doença de Parkinson no que diz respeito a disfunção motora e mobilidade, ademais de proporcionar redução dos níveis de ansiedade e sintomas depressivos e aumento na qualidade de vida e bem estar (Kwok et al., 2019). Ainda no campo neurológico, estudo com uma população americana relata melhora de fatores de risco bem como prevenção de AVC em indivíduos com mais de 60 anos através da meditação associada a medicação anti-hipertensiva, desde que a meditação seja praticada regularmente, podendo evitar até 200.000 episódios e 50.000 mortes num período de 50 anos (Ambavane et al., 2019). Similarmente, um estudo concluiu que meditação pode ter um impacto positivo significativo na qualidade de vida de pacientes (média de 74,8 anos) em tratamento medicamentoso de insuficiência cardíaca congestiva (Curiati et al., 2005).

Finalmente, é válido salientar o entendimento sobre os mecanismos de ação da meditação para possibilitar seu emprego de forma mais racional, eficaz e direcionada. Acredita-se que o mecanismo de ação da meditação e do *mindfulness* tem por base três pilares: aceitação, integração e transcendência, no sentido de superação. Para a população idosa, esses princípios seriam aplicados concomitantemente no ensino de adaptação ao envelhecimento através da aceitação dos fenômenos causados pelo envelhecimento e suas implicações, integração da vida e da morte juntamente ao ego (culminando na diminuição da ansiedade pela aproximação da morte) e da superação do ego para continuação do desenvolvimento do self nessa fase da vida (Xu, 2017).

4. CONCLUSÕES

Os estudos analisados concordam que diferentes tipos de meditação, desde que empregados diariamente por um período de pelo menos 6 a 8 semanas, de forma regular, são benéficos à saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar da população idosa. Não foram encontrados estudos relatando nenhum malefício ou indiferença à prática de meditação ou *mindfulness*.

Existe uma vasta e crescente quantidade de evidências científicas corroborando os benefícios de aliar atividades de meditação a planos de tratamento tradicionais (por exemplo, medicamentosos) para uma ampla gama de enfermidades, incluindo alterações psíquicas, problemas cardiovasculares e desordens neurológicas. Além disso, a prática de meditação provoca um impacto positivo na qualidade de vida em geral tanto de indivíduos enfermos como daqueles sadios, podendo ser explorada como meio preventivo para início ou agravamento de patologias.

Apesar de já haver hipóteses para o entendimento do mecanismo de ação da meditação sobre saúde e qualidade de vida, mais estudos são necessários para melhores esclarecimentos. Finalmente, mais espaço e análise de mais estudos fazem-se necessários para complementação desta breve revisão inicial.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMBAVANE, R.A., KHADEMI, A., ZHANG, D. & SHI, L. (2019). Modeling the Impact of Transcendental Meditation on Stroke Incidence and Mortality. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*. 28(3). p. 577–586.
- CASTRO, J.C., BASTOS, F.A.C., CRUZ, T.H.P., GIANI, T.S., FERREIRA, M. DE A. & DANTAS, E.H.M. (2015). Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 12(2). p. 255–266.
- CHAN, J.S.Y., DENG, K., WU, J. & YAN, J.H. (2019). Effects of Meditation and Mind–Body Exercises on Older Adults’ Cognitive Performance: A Meta-analysis. *The Gerontologist*. p. 1–9.
- CHOO, C.C., HARRIS, K.M., CHEW, P.K.H. & HO, R.C. (2018). What predicts medical lethality of suicide attempts in Asian youths ? *Asian Journal of Psychiatry*. 29(April 2017). p. 136–141. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2017.05.008>.
- COLGAN, D.D., KLEE, D., MEMMOTT, T., PROULX, J. & OKEN, B. (2019). Perceived stress mediates the relationship between mindfulness and negative affect variability: A randomized controlled trial among middle-aged to older adults. *Stress and Health*. 35(1). p. 89–97.
- CURIATI, J.A., BOCCHI, E., FREIRE, J.O., ARANTES, A.C., BRAGA, M., GARCIA, Y., GUIMARÃES, G. & FO, W.J. (2005). Meditation Reduces Sympathetic Activation and Improves the Quality of Life in Elderly Patients with Optimally Treated Heart Failure: A Prospective Randomized Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 11(3). p. 465–472.
- ELDER, C. (2005). Meditation. *The Permanente Journal*. 9(3). p. 67–68.
- ERVATTI, L.R., BORGES, G.M. & JARDIM, A. DE P. (2015). *Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI: Subsídios para as projeções da população* 1st ed., Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
- KWOK, J.Y.Y., KWAN, J.C.Y., AU YEUNG, M., MOK, V.C.T., LAU, C.K.Y., CHOI, K.C. & CHAN, H.Y.L. (2019). Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People With Parkinson Disease. *JAMA Neurology*. p. 1–9.
- MACLEOD, S., MUSICH, S., KRAEMER, S. & WICKER, E. (2018). Practical non-pharmacological intervention approaches for sleep problems among older adults. *Geriatric Nursing*. 39(5). p. 506–512.
- RIBEIRO, L., ATCHLEY, R.M. & OKEN, B.S. (2018). Adherence to Practice of Mindfulness in Novice Meditators: Practices Chosen, Amount of Time Practiced, and Long-Term Effects Following a Mindfulness-Based Intervention. *Mindfulness*. 9(2). p. 401–411.
- XU, J. (2017). A Tripartite Function of Mindfulness in Adjustment to Aging: Acceptance, Integration, and Transcendence. *The Gerontologist*. 0(0). p. 1–7.