

## EXPERIÊNCIAS DA PRÁTICA DE MINDFULNESS COM IDOSAS NO MODO VIRTUAL

RAQUEL FERREIRA DE ALMEIDA<sup>1</sup>; STEFANY COSTA SILVA<sup>2</sup>; MYKAELLA DA SILVA SANTOS<sup>3</sup>; VICTÓRIA QUEILANNE DOS SANTOS MORAES<sup>4</sup>; GLEICE DE OLIVEIRA CORDEIRO<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Feira de Santana – [raquel.alle1996@gmail.com](mailto:raquel.alle1996@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Estadual de Feira de Santana – [s.c.silva\\_@outlook.com](mailto:s.c.silva_@outlook.com)

<sup>3</sup>Universidade Estadual de Feira de Santana – [mykaellasantosb@gmail.com](mailto:mykaellasantosb@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Estadual de Feira de Santana – [vickiquei@gmail.com](mailto:vickiquei@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Estadual de Feira de Santana – [gocordeiro@uefs.br](mailto:gocordeiro@uefs.br)

### 1. INTRODUÇÃO

O Mindfulness ou Atenção Plena, como é mais comumente chamado no Brasil, adentrou as universidades em meados da década de 70 com o professor Jon Kabat-Zinn da Universidade de Massachusetts. Este docente utilizou a prática distanciada do seu caráter religioso, para verificar os efeitos na redução de estresse em pacientes com dores crônicas, e constatou cientificamente seus benefícios. A partir dessas constatações mais estudos envolvendo o Mindfulness surgiram e foram se aprimorando (VANDENBERGHE E SOUZA, 2006).

A prática da Atenção Plena convida seus praticantes a estarem conscientes do momento presente, de modo atento e amistoso e envolve a presença de três elementos-chave: atenção concentrada no momento presente, intencionalidade e ausência de julgamentos. Assim, o Mindfulness possibilita a ampliação de consciência, já que os indivíduos normalmente estão imbricados no chamado "piloto automático" (LIMA E OLIVEIRA, 2011). Ao praticar o Mindfulness a automaticidade pode ser superada até certo ponto, colaborando para que os indivíduos sejam menos reativos ao que vivenciam, se relacionando com experiências agradáveis ou desagradáveis, de modo que o sofrimento seja amenizado e o bem-estar aumente, contribuindo para a qualidade de vida (SILVA E ASSUMPÇÃO, 2018).

Dessa forma, a prática do Mindfulness se apresenta como uma possível ferramenta no processo de envelhecer, pois tende a ser bastante benéfica, já que tal atividade permite à pessoa idosa a consciência de si, na afirmação de sua própria dignidade, o que acaba por possibilitar a elaboração de suas próprias questões e experiências. Por exemplo, os estudos têm demonstrado que a prática de Mindfulness pode ser segura e eficiente para melhorar a memória episódica e sensação de bem-estar entre pessoas idosas (LIMA E OLIVEIRA, 2011; REGIS, 2014).

Além disso, está associado a melhorias nas habilidades cognitivas, na qualidade de sono, sintomas de ansiedade e depressão, foco atencional, e ainda, pode ser utilizado como recurso terapêutico para promover o bem-estar e a qualidade de vida em idosos (SILVA E ASSUMPÇÃO, 2018). Para que haja um processo de envelhecimento saudável é necessário a preservação da saúde mental, melhoramento das capacidades físicas além da redução das doenças crônicas e incapacitantes, portanto defende-se a oferta de práticas baseadas em evidência sejam ofertadas a este público.

A oferta dessas práticas, por vezes, é inacessível financeiramente ou até direcionadas apenas para a população jovem, por isso a importância de atividades extensionista como da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), que tende a

disponibilizar um leque de possibilidades para estimular o autocuidado e um envelhecimento com qualidade de vida. As atividades de extensão da UEFS promovem a conciliação entre as atividades acadêmicas e as demandas da sociedade, atentando-se a sua responsabilidade social de formar para transformar positivamente a realidade em que está inserida. Assim a UATI se integra nesse contexto como possibilidade de prática extensionista, sendo instituída pela Resolução CONSEPE Nº 013/92.

A UATI da Universidade Estadual de Feira de Santana existe há 29 anos e tem se reinventado para oferecer suporte às pessoas idosas de Feira de Santana e região, mesmo em períodos adversos como a pandemia de Covid-19. Durante a crise sanitária atual, as práticas que eram ofertadas presencialmente à população idosa passaram a acontecer de maneira remota, portanto, foi necessário que as colaboradoras da UATI flexibilizassem para se adequar ao trabalho remoto, que no caso específico desse relato discute-se a experiência da prática de Mindfulness com idosas no modo virtual. Portanto, vamos descrever as estratégias utilizadas para identificar o perfil das mulheres participantes e as adaptações tecnológicas para deixar a prática acessível.

## 2. METODOLOGIA

A Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) da UEFS foi criada em 1992, pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), o programa visa proporcionar espaços que contribuam para a melhoria da qualidade de vida de idosos residentes em Feira de Santana e microrregião, através de ações interativas, educativas e qualificadas, que privilegiem o indivíduo no seu processo de envelhecer com dignidade. Atualmente conta com 18 oficinas.

Dentre as oficinas, a de Mindfulness, na qual integram 45 pessoas distribuídas em 2 turmas com 20 e 25 participantes, respectivamente. Todas as integrantes são do sexo feminino, com idades entre 59 a 85 anos, em sua maioria (68,8%) são negras (pretas e pardas), 46,9% tem ensino médio completo, 40,6% são casadas e 56,3% não trabalham. Tais informações foram extraídas de um formulário no Google Forms produzido pelas estudantes extensionistas que tinha por finalidade conhecer o perfil das participantes.

Essa modalidade de oficina iniciou em novembro de 2020, portanto integrou recentemente ao rol de possibilidades da UATI. Como estratégia de divulgação da oficina, foram compartilhados cards nos grupos de whatsapp da UATI que as idosas faziam parte, além de ser compartilhado também na página de instagram da UATI. As interessadas contactaram pelo número disponibilizado para fazer a inscrição. Em seguida, foram criados dois grupos de whatsapp para as idosas, tendo duas professoras por grupo, além da docente-orientadora do projeto. As aulas ocorreram nas quartas e sextas das 13h30min até às 14h30min.

Como forma de proporcionar uma aproximação das idosas e da comunidade em geral com a temática foi realizado o 1º Ciclo de Formação: Conhecendo o Mindfulness, com transmissão através do Youtube da UAT, o qual trouxe especialistas para explicar o que é o Mindfulness e quais seus benefícios; além da realização de práticas vivenciais. Após o ciclo as aulas começaram, e passaram a discutir com as participantes no grupo online, contemplando orientações sobre as práticas formais e informais de Mindfulness, além de seus princípios: mente de principiante, não julgamento, aceitação, deixar ir, confiança, paciência e não se esforçar demais.

Para tanto foi necessário a produção de vídeos, áudios, compartilhamento de músicas que tinham relação com a temática e uma reunião online pelo Google Meet uma vez por mês. Por sua vez, as idosas enviam fotos e áudios relatando a prática realizada, os quais eram comentados pelasicineiras. O conteúdo foi, então, trabalhado de forma gradual por meio das ferramentas já mencionadas, de forma compreensível e didática à turma. Além do compartilhamento das orientações no grupo do WhastApp, havia também um acompanhamento individualizado de forma remota. Asicineiras extensionistas acessam o contato privado de cada participante e perguntam sobre dificuldades ou dúvidas surgidas no decorrer das aulas.

Quanto aos cuidados éticos, seguiram-se as orientações previstas na Resolução nº 510/2016 do Conselho (CEP/CONEP), cuja atividade extensionista não se enquadra na necessidade de submissão ao CEP/CONEP conforme artigo 1º, inciso VIII: “atividade realizada com o intuito exclusivamente de educação, ensino ou treinamento sem finalidade de pesquisa científica, de alunos de graduação, de curso técnico, ou de profissionais em especialização.” (BRASIL, 2016, p.2). Sem desconsiderar o cuidado ético no sigilo e na relação respeitosa com as integrantes da oficina.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Pandemia de Covid-19 demandou a necessidade de adaptação às tecnologias e principalmente às redes sociais, desse modo, a construção das atividades da UATI para o público idoso por meio de aplicativos virtuais foi o modo encontrado para torná-la acessível a este grupo. As idosas participantes do grupo de Mindfulness se dispuseram a participar frente às limitações que o cenário pandêmico apresentava.

As idosas têm compartilhado no grupo do whatsapp e em conversas individuais com as professoras, suas impressões sobre as práticas de Mindfulness, muitas têm relatado melhorias em variados aspectos de suas vidas. Tais feedbacks demonstram a adaptação das mesmas ao conteúdo compartilhado por meio das redes, e que, mesmo com as dificuldades advindas do uso das tecnologias este conteúdo tem chegado até elas de maneira benéfica, permitindo interação social, continuidade das práticas extensionistas e relatos de bem-estar.

Segundo as informações coletadas por formulário no Google Forms, 50% das idosas classificaram sua conexão com a internet como boa, já 40,6% julgou ser regular; sobre suas habilidades com o celular, 59,4% respondeu ser regular. E ainda 96,9% das idosas afirmaram que sabem tirar fotos, gravar vídeos e/ou enviar áudios no seu celular, e manejar o WhatsApp. Além de acessar outras redes sociais, como o Facebook (68,8%), Youtube (78,1%), Instagram (59,4%) e Google Meet (50%).

Há de se levar em consideração o quão essencial essas redes de comunicação se mostraram perante a pandemia, já que - principalmente para o público idoso sendo o mais afetado pela COVID-19 - se tornou o único meio de interação por conta do isolamento social. Dessa forma, muitos idosos utilizam esses meios para contatar com familiares, e esses mesmos familiares ofereciam suporte para adaptação à tecnologia, principalmente filhos (as) e netos (as) assumiram essa função.

Assim, os desafios que têm se apresentando frente a prática da oficina no contexto remoto para o público idoso são variados, como por exemplo, a qualidade dos equipamentos para acompanhamento das atividades, ou por vezes dificuldades de conexão com internet, e também a necessidade de ter que dividir seus dispositivos com outras pessoas da casa, além da sobrecarga de trabalho devido a

pandemia. algumas precisaram assumir o cuidado dos netos para os (as) filhas (os) trabalharem. Outro empecilho é o surgimento de compromissos na hora da aula, como ida ao médico ou a outro local de necessidade pessoal, então precisam fazer a prática em outro horário, que não coincide com o momento de interação do grupo do WhatsApp.

Em suma, constata-se que essas mulheres têm se adaptado às tecnologias e buscado dar continuidade ao autocuidado e interação social; o que tende a corroborar com o que foi sinalizado por LIMA (2021) de que as atividades de extensão organizadas de forma remota beneficiam o público idoso. E assim, tende a amenizar os desafios enfrentados durante a pandemia de COVID-19, no qual, o isolamento social necessário e demandado pela atual situação pandêmica, pode acarretar sintomas de ansiedade e de depressão. (LIMA FERREIRA E LEITE NOVAES, 2021). Portanto, é importante a manutenção das atividades remotas e o trabalho específico com o Mindfulness de modo virtual, como uma técnica capaz de favorecer a qualidade de vida da pessoa idosa.

#### 4. CONCLUSÕES

A adaptação das idosas à tecnologia tem-se mostrado satisfatória, apesar das dificuldades, percebe-se que há uma boa desenvoltura na utilização do WhatsApp seja para enviar mensagens ou áudios e até mesmo para compartilhamento de vídeos e imagens. Portanto, a experiência da prática de Mindfulness no modo virtual neste contexto pandêmico, tem feito com que as atividades extensionistas ainda consigam se manter e contribuir, nesse caso, com a melhoria da qualidade de vida das idosas, além de proporcionar um ambiente de socialização e acolhimento.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 24 maio. 2016.

LIMA FERREIRA, A., LEITE NOVAES, A.. Oficina da uati/uefs em contexto remoto: possibilidades e desafios para a extensão universitária. **EXTRAMUROS - Revista de Extensão da Univasf**, América do Norte, 1, may. 2021.

LIMA, M. P. ; OLIVEIRA, A. L. ; GODINHO, P. Promover o bem-estar de idosos institucionalizados: Um estudo exploratório com treino em mindfulness. **Revista portuguesa de pedagogia**, 45(1), 165-183, 2011.

REGIS, CLAUDIA EMI. **Efeitos da meditação na autoimagem de idosos**. 2014. Dissertação (Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia.) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

SILVA, A. C. C. DA; ASSUMPÇÃO, A. A. A influência de mindfulness na qualidade de vida de idosos: revisão narrativa. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Minas Gerais, v. 3, n. 6, p. 37 - 51, 12 set. 2018.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 2, n. 1, p. 35-44, 2006.