

OFICINAS DE MINDFULNESS COM IDOSAS: EXPERIÊNCIA NA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE

MYKAELLA DA SILVA SANTOS¹; VICTÓRIA QUEILANNE DOS SANTOS MORAES²; RAQUEL FERREIRA DE ALMEIDA³; STEFANY COSTA SILVA⁴; GLEICE DE OLIVEIRA CORDEIRO⁵

¹Universidade Estadual de Feira de Santana – mykaellasantosb@gmail.com

²Universidade Estadual de Feira de Santana – vickiquei@gmail.com

³Universidade Estadual de Feira de Santana – raquel.alle1996@gmail.com

⁴Universidade Estadual de Feira de Santana – s.c.silva_@outlook.com

⁵Universidade Estadual de Feira de Santana – gocordeiro@uefs.br

1. INTRODUÇÃO

A origem do termo *mindfulness* vem da filosofia budista e sua tradução corresponde à *atenção plena*. Esse conceito foi mais aprofundado cientificamente por Jon Kabat-Zinn, o mesmo que propôs um programa de diminuição de estresse e ansiedade (*Mindfulness Based Stress Reduction* - MBSR) na década de 90 pautado nos pilares da medicina comportamental. Desde então, o *Mindfulness* tem sido usado pelas terapias cognitivas e comportamentais (VANDENBERGUE E SOUZA, 2006).

Tal prática é calcada na atenção plena direcionada ao momento presente. Ao vivenciar esse *modus operandi* a pessoa torna-se capaz de desvincular-se do automatismo diário, por vezes, demandado pelas inúmeras atribuições assumidas socialmente. O famoso *piloto automático* faz com que as pessoas assumam papéis, comportem-se e exerçam diversas funções complexas sem ao menos direcionar seu foco às mesmas. O *mindfulness* propõe justamente trabalhar numa ótica contrária e ampliando a consciência de seus praticantes para viver o aqui e o agora, vendo e experimentando as coisas como elas de fato são (VANDENBERGUE E SOUZA, 2006).

A prática do *Mindfulness* requer a presença de três elementos: 1) atenção concentrada no momento presente, 2) intencionalidade e 3) ausência de julgamento (KABAT-ZINN, 1990; SHAPIRO ET AL, 2006; APUD LIMA, OLIVEIRA E GODINHO, 2011). Em tese, o *mindfulness* possui dois principais componentes: a regulação intencional da atenção, mudando a atenção para determinados pontos, incluindo momentos de distração e orientação para a experiência de abertura e aceitação, permitindo a espontaneidade do momento (BISHOP E COLABORADORES, 2004; APUD REJESKI, 2008).

As vivências no *mindfulness* podem ocorrer por práticas formais e informais. A primeira delas refere-se a momentos específicos para sua realização com instruções a serem seguidas, por exemplo, uma meditação de *mindfulness* guiada ou *body-scan* (escaneamento corporal). E as práticas informais compreende-se a experiência do *Mindfulness* nas atividades cotidianas, como, o *Mindfuleating*, ou seja, comer com atenção plena, prestando atenção nas texturas, cheiros sabores, cores, quantidades e no próprio processo da digestão. (SOPEZKI, 2017).

O *Mindfulness* vem ganhando espaço como prática terapêutica pelas evidências de melhoria na qualidade de vida, inclusive entre os(as) idosos(as) (SILVA E ASSUMPÇÃO, 2018). Para esta população constatou-se que o *Mindfulness* pode proporcionar redução de sofrimento psíquico, além da diminuição

de transtornos do sono, conservação das funções cognitivas e executivas, bem como aumento da regulação emocional de praticantes (Silva e Assumpção, 2018).

Tendo em vista a tendência de crescimento da população idosa em todo o mundo demandam-se estratégias que favoreçam o envelhecimento saudável, por isso a Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) da Universidade Estadual de Feira de Santana enquanto programa extensionista, integrou a oficina de Mindfulness entre o rol das possibilidades de intervenções para a população idosa da região de Feira de Santana em março de 2021, adaptando-se ao remoto para atenuar os desafios dessa crise sanitária, social e econômica intensificada com o novo coronavírus.

2. METODOLOGIA

O Programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI/UEFS) foi criado em 1992 por meio da Resolução CONSEPE Nº 013/92, e desde então, vem contribuindo para inserir a pessoa idosa na universidade a fim de promover saúde, movimento e aprendizagem social para que possa envelhecer com qualidade de vida tanto nos aspectos biológicos quanto psicossociais. A UATI é operacionalizada por meio de oferta de oficinas vivenciais com equipe multidisciplinar (LIMA FERREIRA E LEITE NOVAES, 2021).

A UATI integrou a oficina de Mindfulness em 2021, intitulando-a *“Ativa(mente): exercitando o corpo, a memória, a atenção e o conhecimento das emoções”*. O início das oficinas ocorreu durante contexto pandêmico, e por isso suas atividades foram adaptadas ao formato remoto para ajudar na mitigação da transmissão do novo coronavírus e pelo fato do público assistido ser considerado de risco à Covid-19. Sendo assim, todas as oficinas funcionaram virtualmente, em sua maioria pelo aplicativo *WhatsApp*, com vídeo-aulas, aulas ao vivo pelo Google Meet, áudios, músicas, cards e registro de imagens.

A oficina de Mindfulness assistiu 45 idosas divididas em 2 turmas, a 1ª com 25 pessoas e a 2ª com 20, todas maiores de 50 anos, 96,9% residentes da cidade de Feira de Santana e 3,1% de Salvador - Bahia. 68,8 % são negras (pretas e pardas), com ensino médio completo, 56,2 % não trabalham, 21,9 % são aposentadas e 21,9 % trabalham. Ao sondar essas informações por um instrumento no Google Forms, informaram também quanto à saúde física e mental, 75% declararam que têm algum problema de saúde e 50% afirmaram que a qualidade do sono é regular. Quanto à saúde mental, 50% consideram boa, 28% ótima, 12,5% regular e 9,5% ruim.

As temáticas trabalhadas foram baseadas nos princípios de Mindfulness discutidos por Kabat-Zinn: mente de principiante, não julgamento, aceitação, deixar ir, confiança, paciência e não se esforçar demais. Por se tratar de uma área nova no Programa da UATI e para as idosas inscritas na Oficina, optou-se por apresentar as temáticas gradualmente, seguindo como base o programa de oito semanas de Williams e Danny Penman (2015 como citado em SILVA E ASSUMPÇÃO, 2018). Desse modo inicialmente fora trazido o significado de atenção plena e de cada um dos seus princípios, após trabalhou-se por meio de práticas formais e informais.

No que tange aos cuidados éticos, atentou-se às orientações previstas na Resolução nº 510/2016 do Conselho (CEP/CONEP), prezando pelo sigilo, respeito e confiabilidade das demandas pessoais das idosas. Quando ocorriam relatos de demandas mais delicadas, essas eram levadas para *WhatsApp* no privado, então mediado pela estudante-oficineira com apoio da orientadora, enquanto os relatos

gerais das experiências de cada prática eram enviados pelas participantes após a realização das atividades.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo da implementação da oficina de Mindfulness foi notado, por observação da realização das práticas e dos relatos das idosas no grupo do WhatsApp e num formulário no Google Forms, a boa adesão das mesmas ao Mindfulness. Os ganhos percebidos durante o período de intervenção (março a julho de 2021) incluem o aprimoramento das práticas formais, mas também na aplicação do Mindfulness no dia-a-dia.

Boa parte delas já narram à melhoria da percepção de si mesma, do outro e do ambiente que o cerca, atribuindo a oficina de Mindfulness como a influenciadora por essas mudanças. Quando perguntadas sobre a trajetória da oficina até aqui, 51,6% consideram como ótima 41,9% como boa e 6,5% como regular. 93,7% apontam perceber melhorias na qualidade de vida através da oficina. No que tange às mudanças de hábitos e melhorias na qualidade de vida há também registros importantes em suas falas que sustentam a ampliação da autorreflexão e dos princípios do Mindfulness pelas participantes:

“Sim. Passei a me olhar com mais carinho sem muita cobrança, percebi que a vida pode ser leve se não houver tanta cobrança. Passei a ter mais atenção ao desenvolver as atividades cotidianas. Ao observar o alimento procurando utilizar a visão, o tato, o olfato”; “Nas minhas atividades do yôga ta ajudando bastante”;

“Eu estou aprendendo muito com essas aulas, estou cuidando muito do meu eu, isso é muito importante, pois quando você cuida do interior tudo flui com mais leveza!”;

“Gostaria de falar a vocês que eu não era de falar das minhas emoções assim como estou falando do meu eu, isso pra mim é uma conquista!”

“Eu hoje acordei determinada a três coisas que resolvi dizer sim! Sim para minhas emoções, sim para minhas mudanças e sim para as minhas situações desafiadoras!”.

Dessa forma, os achados dessa experiência extensionista são compatíveis ao que foi encontrado na literatura por Pinho, Carnevalli, Oliveira e Lacerda (2020) que verificaram que a prática de Mindfulness está relacionada à redução de sofrimento para seus (suas) praticantes. Bem como com os dados de Parra, Wethereel e Van Zandt (2019) que realizaram um estudo qualitativo com 41 adultos e adultos-jovens expondo-os a intervenções baseadas no MBSR. Eles verificaram que após o treinamento de *Mindfulness*, os participantes indicaram melhora nos índices de consciência, hábitos de cuidado consigo e com seus grupos sociais e consciência corporal (PARRA, WETHEREEL e VAN ZANDT, 2019).

Apesar dos ganhos identificados, uma das idosas sinalizou que a dificuldade encontrada para a execução das atividades é *“Às vezes o tempo é o único problema!”* (fala integral da participante). Essa é também a principal barreira encontrada nos estudos de Parra, Wethereel e Van Zandt (2019) e de Pinho, Carnevalli, Santos e Lacerda (2020) é preciso depreender tempo para a manutenção das habilidades desenvolvidas formalmente de *atenção plena*, pois quanto mais inserida na rotina proporcionalmente são os benefícios de cultivo de vida saudável e significativa para os (as) idosos (as).

4. CONCLUSÕES

Constata-se a partir da descrição que mesmo de forma remota, a oficina de Mindfulness teve boa adesão, necessitando formar duas turmas. Observou-se também relatos significativos sobre ganhos nas interações interpessoais, cuidado de si e aplicação no cotidiano, nas tarefas domésticas. Percebe-se que nem todas as mulheres participantes aderiram ao Mindfulness para além do horário da aula, esse é maior desafio, visto com a expectativa é torná-lo constante na vida diária, pois a persistência e disciplina são fatores fundamentais na execução plena das práticas formais e informais e os benefícios estão associados à constância da prática.

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. Disponível em: <Disponível em: <http://bit.ly/2fmnKeD> >.

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. Disponível em: <http://periodicos2.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/view/1479>.

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.

PARRA, D.C. ; WETHERELL, J.L. ; VAN ZANDT, A. et al. A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. **BMC Geriatr** 19, 354. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1375-9>, 2019.

PINHO, P. H. .; CARNEVALLI, L. M.; OLIVEIRA SANTOS, R.; LACERDA, L. C. S. D. . Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 105-117, 2020.

REJESKI, W. Mindfulness: Reconnecting the body and the mind in geriatric medicine and gerontology. **The Gerontologist**, 48(2), 135-14, 2008.

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.

SOPEZKI, Daniela da Silva. **Viabilidade e eficácia preliminar de uma intervenção baseada em mindfulness nos sintomas de Burnout em Profissionais da Atenção Primária à Saúde: estudo controlado**. 2017. 244 f. **Tese (Doutorado) – Escola Paulista de Medicina**, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2017.

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.