

EFEITOS DA MEDITAÇÃO EM IDOSOS: UM OLHAR AOS BENEFÍCIOS

Eduardo Francisco Jaques Neto¹, Tânia Maria Cemin²

¹Psicólogo. Discente do Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Caxias do Sul. E-mail: psicoeduardojaques@hotmail.com; ²Docente do Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Caxias do Sul. E-mail: tmcwagne@ucs.br

Introdução: O aumento do número de idosos a nível mundial tem desencadeado impactos sociais e econômicos significativos, destacando a necessidade de compreender as implicações para a qualidade de vida desse grupo social. A longevidade, embora positiva, pode resultar em vulnerabilidades, incluindo desafios crônicos de saúde. Nesse contexto, práticas como a meditação têm emergido como potenciais intervenções para promover o bem-estar, merecendo investigação científica. **Objetivo:** Identificar os efeitos comprovados das técnicas de meditação em idosos. **Material e Método:** A pesquisa foi realizada por meio de revisão integrativa da literatura, com abordagem descritiva e exploratória. Foram conduzidas buscas avançadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com os descritores “idoso” AND “meditação”. A partir de critérios de inclusão, abrangendo estudos publicados de 2017 a 2022, cinco artigos foram selecionados e analisados dentre nove identificados. A exclusão foi aplicada a publicações que não focalizavam diretamente os efeitos da meditação em idosos. **Resultados e Discussão:** Revisões sistemáticas sobre a meditação mindfulness em adultos e idosos mostraram resultados positivos na redução do Índice de Massa Corporal, fome emocional e comportamentos alimentares, mas com qualidade de dados baixa. Também houve benefícios para cessação do tabagismo e controle do desejo, apesar de questões metodológicas. No controle da ansiedade e depressão, o uso de mindfulness foi mais eficaz para depressão, embora seja necessário estudos com maior detalhamento para tal afirmação. Um estudo com 87 idosos que participaram de sessões semanais de mindfulness durante sete semanas mostrou redução significativa de preocupação, ansiedade, depressão e metapreocupação. **Considerações Finais:** A presente revisão oferece insights valiosos sobre o potencial da meditação como ferramenta para melhorar a qualidade de vida dos idosos, mas também ressalta a necessidade de investigações mais amplas e de metodologias mais criteriosas, que demonstrem resultados, sobre benefícios ou limites da prática, para essa amostra populacional. As conclusões aqui delineadas promovem uma compreensão inicial, estimulando futuras pesquisas em busca de embasamento científico mais sólido. **Contribuições para a Saúde:** O saber reificado sobre práticas milenares, muitas delas hoje consideradas como integrativas e complementares no campo da saúde, como é o caso da meditação mindfulness, poderá indicar a real dimensão dos benefícios e da aplicabilidade de tais métodos. Será, assim, auxílio na construção de boas práticas em lugares e sistemas de saúde, que exigem evidências científicas na tomada de decisão sobre o que oferecer aos seus usuários.

Descritores: Idoso, Meditação, Mindfulness.