

**Capítulo**



**OS EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO DE  
MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO EM  
IDOSAS**



# OS EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO DE MINDFULNESS E AUTO-COMPAIXÃO EM IDOSAS

## THE EFFECTS OF A MINDFULNESS AND SELF-COMPASSION INTERVENTION IN OLDER ADULTS

Rute dos Santos Almeida<sup>1</sup>

Irani Iracema de Lima Argimon<sup>2</sup>

**Resumo:** Existem fatores que contribuem para um envelhecimento saudável e possuem um efeito protetivo contra os declínios relacionados a idade. O estilo de vida e as atividades praticadas ao longo dos anos podem refletir um melhor processo de envelhecimento. As técnicas meditativas de mindfulness (atenção plena) estão relacionadas com a melhora do bem-estar e com a redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Ademais, estudos têm mostrado que a técnica está associada com a melhora da cognição e com a prevenção do declínio cognitivo. O mindfulness está estreitamente relacionado com o construto da autocompaixão, do qual, é um forte preditor de saúde psicológica. De particular relevância para os desafios da velhice, a autocompaixão tem sido associada à habilidade de gerenciar adversidades e de desenvolver estratégias de enfrentamento. No entanto, essas abordagens ainda são bastante recentes no contexto brasileiro, principalmente voltada para a população idosa. O objetivo deste trabalho foi realizar uma intervenção de grupos baseados em mindfulness e autocompaixão com idosas e avaliar os efeitos sobre a cognição e os sintomas de estresse. O estudo consistiu em um ensaio clínico, foram realizadas avaliações pré e pós-teste, com o grupo intervenção e o grupo controle (lista de espera). Os instrumentos utilizados foram Questionário de Dados Sociodemográficos e de Saúde, Escala de Estresse Percebido, Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de

---

1 Escola de Ciência da Saúde, PUCRS

2 Escola de Ciência da Saúde, PUCRS



Lipp, Mini Exame do Estado Mental e uma bateria testes neuropsicológicos. A amostra foi composta por 46 idosas, de 60 a 86 anos, 22 participantes no grupo intervenção e 24 do grupo controle. Atualmente, o estudo está em fase inicial de análise de dados.

**Palavras-chave:** mindfulness; autocompaixão; envelhecimento; estresse; cognição.

**Abstract:** There are factors that contribute to healthy aging and have a protective effect against age-related declines. The lifestyle and activities practiced over the years may reflect a better aging process. Meditative mindfulness techniques are related to improving well-being and reducing symptoms of anxiety, depression and stress. Furthermore, studies have shown that the technique is associated with improved cognition and prevention of cognitive decline. Mindfulness is closely related to the self-compassion construct, of which it is a strong predictor of psychological health. Of particular relevance to the challenges of old age, self-compassion has been associated with the ability to manage adversity and develop coping strategies. However, these approaches are still quite recent in the Brazilian context, mainly aimed at the elderly population. The objective of this work was to carry out a group intervention based on mindfulness and self-compassion with elderly women and to evaluate the effects on cognition and stress symptoms. The study consisted of a clinical trial, pre- and post-test evaluations were carried out, with the intervention group and the control group (waiting list). The instruments used were the Sociodemographic and Health Data Questionnaire, the Perceived Stress Scale, the Lipp Adult Stress Symptom Inventory, the Mini Mental State Examination and a battery of neuropsychological tests. The sample consisted of 46 elderly women, aged 60 to 86 years, 22 participants in the intervention group and 24 in the control group. Currently, the study is in the initial phase of data analysis.

**Keywords:** mindfulness; self-compassion; aging; stress; cognition.