



XII CONGRESSO NORTE NORDESTE DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



EFEITOS DE UM PROGRAMA DE MINDFULNESS NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS: UM ESTUDO DE INTERVENÇÃO RANDOMIZADO COM GRUPO CONTROLE ATIVO

Cíntia Mapurunga Bandeira¹, Marcelo Vasconcelos Mapurunga², Davi José Barros de Vasconcelos², Alex Pereira², Artur Teles Moreira Gouveia Coutinho², Ana Claudia Bonilha³, Luiz Roberto Ramos³, Marcelo Demarzo³

¹. Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ; ². Centro Universitário Christus; ³. Universidade Federal de São Paulo - Unifesp

Introdução/Fundamentos

As Intervenções Baseadas em *Mindfulness* tem sido estudadas como uma abordagem direcionada a promoção de qualidade de vida em várias amostras populacionais. Os protocolos dessas intervenções tem sido associado com a melhora de estresse, ansiedade e depressão. Mais recentemente tem se investigado os seus efeitos em idosos, sobretudo no que diz respeito a melhora da qualidade do sono. Contudo, poucos estudos foram realizados com grupo controle, randomização e sobretudo na população brasileira.

Ao calcular o Número Necessário para Tratar, observouse que, a cada 5 participantes que receberam a intervenção de *mindfulness*, uma experimentava efeito benéfico. Os resultados qualitativos, analisados com base na Análise de Conteúdo de Bardin, demonstraram resultados favoráveis ao Grupo Intervenção.

TABELA 1. Análise comparativa de diferença de médias (Δ) antes e depois da intervenção

Variável	Grupo Intervenção	Grupo Controle	IC 95%	Valor-p
	Δ Média \pm DP (n=37)	Δ Média \pm DP (n=43)		
WHOQOL-BREF				
Domínio físico	-0,31 \pm 1,90	1,50 \pm 2,78	-2,89, -0,73	,0013^a
Domínio psicológico	0,36 \pm 2,05	1,50 \pm 1,99	-2,04, -0,24	,0134^a
Relações sociais	0,65 \pm 2,70	0,96 \pm 2,28	-1,42, 0,79	,58^a
Meio ambiente	0,28 \pm 1,92	1,42 \pm 2,33	-2,10, -0,17	,0212^a
Geral	0,16 \pm 1,45	1,41 \pm 1,97	-2,03, -0,47	,0021^a
PSQI				
Geral	-0,78 \pm 2,85	0,40 \pm 2,41	-2,35, -0,01	,0484^a

Todos os números são absolutos.
DP Desvio Padrão.
IC 95% Intervalo de confiança de 95%.
^a Avaliado usando o teste t não pareado (bicaudal).

Objetivos

Investigar os efeitos de um programa de *Mindfulness* na qualidade do sono de idosos.

TABELA 2. Análise comparativa do Número Necessário para tratar de WHOQOL-Bref e PSQI

Variável	Desfecho adverso (%)		RRA (%)	ARA (%)	IC 95%	NNT	NNH
	Intervenção	Controle					
WHOQOL-BREF							
Domínio físico	62,16	37,21	24,95	3,67	46,23	5	5
Domínio psicológico	54,05	25,58	28,47	7,79	49,16	4	4
Relações sociais	48,65	46,51	2,14	-19,81	24,08	47	47
Meio ambiente	51,35	23,26	28,10	7,63	48,56	4	4
Geral	59,46	25,58	33,88	13,38	54,38	3	3
PSQI							
Geral	43,24	65,12	21,87	0,48	43,27	5	5

Desfecho adverso = participantes não apresentaram um melhor desempenho no escore.

RRA Redução de Risco Absoluto.

ARA Aumento de Risco Absoluto.

IC 95% Intervalo de Confiança de 95%.

NNT Número Necessário para Tratar.

NNH Número Necessário para Causar Dano.

Metodologia

Trata-se de um estudo de intervenção controlado e randomizado com participantes idosos assistidos pela atenção primária à saúde. Estes foram divididos em dois grupos: (I) Grupo Intervenção (GI), que recebeu um protocolo de intervenções baseadas em *mindfulness* (N=50); (II) Grupo Controle Ativo (GCA), que teve aulas de estimulação cognitiva por aula de informática (N=46). Ambos os grupos tiveram duração de 4 meses. Foram aplicados os instrumentos *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) e WHOQOL-Bref antes e após as intervenções. Um grupo focal foi conduzido após a intervenção para coletar dados qualitativos e comparar com as análises quantitativas.

Os resultados qualitativos, analisados com base na Análise de Conteúdo de Bardin, demonstraram resultados favoráveis ao Grupo Intervenção.

Conclusões

Resultados e Discussões

Os participantes submetidos à intervenção de *mindfulness* apresentaram pequenas melhorias nos escores de PSQI, porém sem diferença estatisticamente significativa em comparação com o GCA nas análises por protocolo e por intenção de tratar. Por outro lado, o número de participantes que passou a ter qualidade de sono ruim na pós-intervenção aumentou no GCA, justificando os resultados estatisticamente significativos nas análises delta intergrupo (p=0,048).

Embora tenham sido observadas pequenas melhorias nos idosos do grupo de *mindfulness*, algumas análises não apresentaram diferença estatisticamente significativa em comparação com o grupo controle. Novos estudos devem ser realizados para identificar o perfil de idosos que se beneficiam com a intervenção.

Além disso, a melhora da qualidade do sono apresentou correlação estatística com o Domínio Físico do WHOQOL-Bref (p=0,039).

Referências Bibliográficas

- BLACK, D. S.; O'REILLY, G. A.; OLMSTEAD, R.; BREEN, E. C. *et al.* Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. **JAMA internal medicine**, 175, n. 4, p. 494-501, 2015.
- MAPURUNGA, M. V.; ANDREONI, S.; DE OLIVEIRA, D. R.; SARUBBI, V., Jr. *et al.* Protocol for a Nested Randomized Controlled Trial to Evaluate the Feasibility and Preliminary Efficacy of the Mindfulness Based Health Promotion Program on the Quality of Life of Older Adults Assisted in Primary Care-"The MBHP-Elderly Study". **Front Med (Lausanne)**, 7, p. 563099, 2020.
- ZHANG, J. X.; LIU, X. H.; XIE, X. H.; ZHAO, D. *et al.* Mindfulness-based stress reduction for chronic insomnia in adults older than 75 years: a randomized, controlled, single-blind clinical trial. **Explore (NY)**, 11, n. 3, p. 180-185, May-Jun 2015.