

# ENSINO, SAÚDE E AMBIENTE

## Processo de Construção e Elaboração de Vídeos Educativos sobre Meditação Adaptada da Mente Plena (*Mindfulness*) para a Comunidade como Estratégia para o Enfrentamento da Pandemia da COVID-19

*Process of Construction and Elaboration of Educational Videos on Adapted Mindfulness Meditation for the Community as a Strategy to Confront the COVID-19 Pandemic*

Tiago Rosa Pereira<sup>1</sup>; Ana Cristina da Costa Martins<sup>2</sup>; Claudia Teresa Vieira de Souza<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Doutor, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Rio de Janeiro, RJ, Brasil – [dr.tiagorasap@gmail.com/](mailto:dr.tiagorasap@gmail.com)

 <https://orcid.org/0000-0002-8739-4000>

<sup>2</sup> Doutora, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Rio de Janeiro, RJ, Brasil – [ana.martins@ini.fiocruz.br/](mailto:ana.martins@ini.fiocruz.br)

 <https://orcid.org/0000-0002-0625-0778>

<sup>3</sup> Doutora, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Rio de Janeiro, RJ, Brasil – [claudiateresa.souza@fiocruz.br/](mailto:claudiateresa.souza@fiocruz.br)

 <https://orcid.org/0000-0003-3208-722X>

### Palavras-chave:

meditação; mente plena; práticas integrativas; promoção da saúde; vídeo educativo.

**Resumo:** Durante dois anos vivemos momentos traumáticos por conta da pandemia da COVID-19 e diversos sintomas psicoemocionais, como a ansiedade, o estresse e a depressão, intensificaram-se durante esse período, especialmente por conta do isolamento social estabelecido pelas autoridades maiores para o controle e a prevenção da doença. No entanto, buscar formas de intervenção para ajudar no declínio desses casos foi um grande desafio para o Sistema Único de Saúde (SUS), e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram uma excelente estratégia de promoção e educação em saúde para amenizar esses sintomas. Logo, este artigo tem por objetivo descrever todo o planejamento operacional para a elaboração dos vídeos educativos sobre a meditação adaptada da mente plena (*mindfulness*) como prática educativa na melhoria da qualidade de vida e saúde dos líderes comunitários (LC), parceiros do projeto Plataforma de Saberes (PPS), e seus pares, durante o período da pandemia do novo coronavírus.

### Keywords:

meditation; mindfulness; integrative practices; health promotion; educational video.

**Abstract:** For two years, we experienced traumatic moments due to the COVID-19 pandemic, and several psycho-emotional symptoms, such as anxiety, stress and depression, intensified during this period, especially due to the social isolation established by the higher authorities for control and disease prevention. However, seeking forms of intervention to help in the decline of these cases was a major challenge for the Unified Health System (SUS), and the Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) were an excellent health promotion and education strategy to alleviate these symptoms. Therefore, this article aimed to describe all the operational planning for the elaboration of educational videos on the adapted mindfulness meditation as an educational practice to improve the quality of life and health of community leaders (CL), partners of the Plataforma project of Knowledge (PPS), and their peers, during the period of the new coronavirus pandemic.



## **INTRODUÇÃO**

A motivação para a elaboração deste trabalho se dá pela experiência do primeiro autor em seu Mestrado em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas no Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas da Fundação Oswaldo Cruz (INI/Fiocruz). Durante esta época, seu grande desafio foi desenvolver uma ferramenta educativa audiovisual para os pacientes do Hospital Dia sobre as Doenças Infecciosas Granulomatosas das Vias Aéreo-Digestivas Superiores (DIG das VADS) (PEREIRA, 2015). A elaboração desse vídeo foi o seu primeiro contato com o ensino não formal, onde pôde estudar e entender melhor sobre as áreas da Educação e Promoção da Saúde.

Porém, o mesmo ainda se sentia muito inexperiente para atuar nestas áreas. Então, resolveu ingressar no curso de especialização em Promoção da Saúde e Desenvolvimento Social da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (ENSP/Fiocruz) em 2016, para ficar mais próximo da literatura e descobriu as inúmeras possibilidades de trabalho que estas áreas ofereceriam. Dentre as diversas possibilidades, encontravam-se as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), hoje uma grande realidade na rede de atenção à saúde pública no Brasil. Entende-se por PICS todas as atividades devidamente regulamentadas e inseridas na PNPIC/MS, desenvolvidas através de ações integradas de caráter interdisciplinar, entre as quais se incluem as Práticas Corporais e Meditativas (BRASIL, 2018).

Com o conhecimento das práticas foi possível observar inúmeras maneiras de intervenção para ajudar na saúde e qualidade de vida das pessoas. Além da saúde física, tais práticas, podem ajudar demasiadamente na saúde mental e social da população, que tanto vem sendo abalada nas últimas décadas, acarretando o aumento do número de casos de doenças como: a ansiedade, o estresse e a depressão.

Esses sintomas psicossociais é uma realidade hoje encontrada na população brasileira, portanto, buscar formas de intervenção para ajudar no declínio desses casos é um grande desafio para o SUS. Diversos são os indivíduos que se encontram com sintomas psicossomáticos. Vários estudos têm apontado a forte presença dessas alterações em toda população, especialmente durante o período da pandemia do COVID-19 (CORRÊA et al., 2020; ZANON, 2020).

Desta forma, acredita-se que dentre as práticas ofertadas pelo SUS, e que estão contempladas pelas PICS, a meditação, por meio de vídeos educativos, pode ser uma excelente atividade educativa e integrativa/complementar para o enfrentamento traumático do novo coronavírus, assim como, qualquer outro agravo que possa acometer a saúde física e mental da população durante um período pandêmico com medidas preventivas de isolamento social.

Devido ao fato da meditação e, sobretudo a técnica da Mente Plena (*mindfulness*) ser uma estratégia já utilizada na ciência como prática favorável para a redução dos inúmeros sintomas psicossomáticos negativos (JAM et al. 2010; GOTINK et al., 2015; WILLIAMS e PENMAN, 2015), torna-se ainda mais relevante o interesse de desenvolver no doutorado um estudo que comprovasse a efetividade dessa intervenção durante uma pandemia. Esses fatos, só ajudaram a corroborar com a grande relevância dessa pesquisa como estratégia de promoção de saúde para a redução dos transtornos psicoemocionais que tanto assolam a nossa população, especialmente durante o período traumático que foi o da pandemia da COVID-19.

No entanto, a implementação de medidas sanitárias foram necessárias para controlar a disseminação da doença, como a quarentena e o isolamento social e a maneira mais viável para dar continuidade às atividades realizadas pelo projeto “Plataforma de Saberes: Envolvimento e participação da comunidade em ações inovadoras de promoção da saúde e produção de conhecimento” desenvolvido pelo Laboratório de Pesquisa em Epidemiologia e Determinação Social da Saúde (LAP-EPIDSS) do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas (INI) da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) foi o lançamento de uma série de vídeos educativos e um newsletter sobre atividades e hábitos saudáveis (SOUZA, 2021). E a pesquisa de doutorado do primeiro autor, contemplou a prática de meditação adaptada da Mente Plena (*mindfulness*), por meio de vídeos educativos para a comunidade, como estratégia para o enfrentamento da pandemia da COVID-19.

Portanto, o objetivo deste trabalho foi descrever todo o planejamento operacional para a elaboração dos vídeos educativos sobre a meditação adaptada da Mente Plena (*mindfulness*) como prática educativa na melhoria da qualidade de vida e saúde dos líderes comunitários (LC), parceiros do projeto Plataforma de Saberes (PPS), e seus pares, durante o período da pandemia do novo coronavírus.

### **Meditação como Estratégia para Minimizar Fatores Psicoemocionais em Período de Pandemia da COVID-19**

Com a confirmação do primeiro caso de COVID-19 no Brasil, em 25 de fevereiro de 2020 (RODRIGUEZ-MORALES, et al., 2020), diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias, dentre elas o distanciamento social, a quarentena e o isolamento social.

A primeira medida a ser tomada em todo país foi a do distanciamento social, que preconiza a não aglomeração social, o distanciamento de no mínimo um metro e meio entre as pessoas e a proibição de eventos para evitar um grande número de indivíduos reunidos

(escolas, universidades, shows, shoppings, academias esportivas, eventos esportivos, entre outros) (REIS-FILHO e QUINTO, 2020).

Em casos mais extremos outras medidas também foram adotadas, tais como a quarentena, que é um ato administrativo estabelecido pelas secretarias de saúde municipais, estaduais ou federais, cujo objetivo é garantir a manutenção dos serviços de saúde em local certo e determinado pelo prazo de até 40 dias, podendo se estender por mais tempo. Como também, o isolamento social, que visa separar pessoas sintomáticas ou assintomáticas, em investigação clínica e laboratorial, de maneira a evitar a propagação da infecção e transmissão. Nesses casos, o isolamento deverá ser em ambiente domiciliar, podendo ser feito em hospitais públicos ou privados, conforme recomendação médica, por um prazo de 14 dias, ou estendido por até igual período dependendo do resultado do exame laboratorial (BRASIL, 2020).

Tais medidas são utilizadas para amenizar a velocidade de transmissão da doença, porém essa nova maneira de viver tem apresentado inúmeras consequências na vida das pessoas, em especial, alterações psicoemocionais. Alguns estudos já apontaram comprometimentos na saúde mental dos indivíduos, sendo o estresse um dos principais sintomas apresentados com o isolamento social (BEZERRA et al., 2020; BROOKS et al., 2020). Além deste, foi observado o aumento de outros impactos comportamentais e psicológicos durante a pandemia, como o medo, a ansiedade, a depressão e até mesmo a alteração no sono (BEZERRA et al., 2020; RAMÍREZ-ORTIZ et al., 2020).

Vale salientar que devido o avanço acelerado da doença e o excesso de informações disponíveis em todos os vínculos de comunicação, algumas vezes discordantes, torna-se um âmbito favorável para alterações comportamentais que impulsionam o adoecimento psicológico, podendo gerar graves consequências na saúde mental dos indivíduos (LIMA et al., 2020).

Com a pandemia de COVID-19 um estado de pânico social em nível mundial se tornou uma realidade e a sensação de isolamento social desencadeou uma série de sentimentos como a angústia, a insegurança e o medo, consequências psicológicas que podem perdurar até mesmo após o controle da doença (HOSSAIN et al., 2020).

Por esse motivo, além das medidas tomadas para o controle do vírus, os serviços e profissionais de saúde precisam pensar em estratégias a fim de controlar ou minimizar o desenvolvimento desses impactos psicológicos, comportamentais e sintomas psiquiátricos que tanto assolam a população durante e pós-período pandemia.

Pesquisas já estão sendo realizadas com a meditação da Mente Plena (*mindfulness*) para provar a eficácia dessa intervenção na redução dos transtornos de estresse pós-traumático ocasionados pela COVID-19. Um estudo antes feito por Reyes et. al. (2020), por meio de aplicativo de smartphone *mindfulness* entre os estudantes universitários veteranos, contendo

exercícios de atenção plena e meditações baseadas na terapia de aceitação e compromisso, mostrou mudanças significativas em relação aos sintomas do transtorno de estresse pós-traumático, resiliência e atenção plena, como também, altos níveis de satisfação e usabilidade do aplicativo. Com base nestas evidências, o mesmo autor vem buscando encontrar em seu mais recente estudo, resultados semelhantes entre os trabalhadores de saúde e pacientes recuperados da COVID-19 (REYES, 2020).

Além desse estudo, Behan (2020) também acredita que a meditação e a atenção plena podem ajudar os profissionais de saúde, pacientes e a população geral a reduzirem seus sintomas psicoemocionais negativos, tão presentes em períodos traumáticos como a atual pandemia global causada pela COVID-19. E o mais interessante, que tais práticas meditativas são de simples aprendizado e facilmente ofertadas por suportes online (CHADI et al., 2020).

Sendo assim, a intervenção remota através das PICS, em especial, da prática de técnicas meditativas adaptadas da Mente Plena (*mindfulness*) para líderes comunitários, pode ser uma excelente estratégia de promoção e educação em saúde no controle desses transtornos mentais que tem sido uma grande realidade na vida dos indivíduos nesse período de pandemia.

### **O Papel do Líder Comunitário como Multiplicador de Conhecimento**

Líderes comunitários são pessoas que têm um papel fundamental na melhoria das condições de vida e saúde de uma comunidade. Membros com uma capacidade de escuta e ao mesmo tempo de liderança, que participam ativamente das principais atividades do território em que vivem e estão sempre envolvidos na defesa dos interesses da coletividade e no desenvolvimento da região que residem (CANAL SAÚDE, 2017).

Nas diversas Cartas da Promoção da Saúde (BRASIL, 2002) o conceito “empowerment”, traduzido para a língua portuguesa como empoderamento é citado. Tal conceito resgata, além de outras questões, a dimensão da educação em saúde, como ferramenta que visa aumentar o poder político por parte de indivíduos e comunidades, capacitando-os para atuarem como atores diretos de sua própria transformação social (BUSS, 2000; CARVALHO, 2004).

Nesse sentido, contribuir para a capacitação de líderes comunitários seria estimulá-los ao "empowerment comunitário", cujo objetivo é apoiar as pessoas e o coletivo a realizarem suas próprias análises para que tomem as decisões que considerem corretas, desenvolvendo a consciência crítica e a capacidade de intervenção sobre a realidade (CARVALHO, 2004).

O conceito de liderança refere-se à capacidade que um indivíduo tem de articular com um grupo de pessoas e de coordenar os esforços destes, com o objetivo de desenvolver um

projeto comum. Diversas explicações são dadas a este conceito, porém, sabe-se que não é um atributo individual, mas uma qualidade que se desenvolve na relação social (MOURA, 2011).

Com isso, a função do líder comunitário é representar um todo, é compartilhar conhecimento, é ser o porta-voz de um grupo, ou melhor, de uma equipe. Ressaltando que equipe é muito mais que um grupo de pessoas trabalhando em conjunto, é um conjunto de pessoas demonstrando habilidades complementares, comprometidos com um mesmo propósito, mesmos objetivos e a mesma abordagem para a qual demonstram uma responsabilidade coletiva (PINHEIRO e BORGES, 2012).

Nesse prisma, o líder deve procurar estabelecer a visão da comunidade, compartilhando com os integrantes e atuando como um coaching no processo de interação com essas pessoas. Sua função é aprender a compartilhar informações, dividir responsabilidades, confiar nos outros, delegar autoridade e saber intervir quando necessário (PINHEIRO e BORGES, 2012).

Além disso, segundo Pinheiro e Borges (2012, p. 90), o líder comunitário também deverá praticar juntamente com a comunidade as seguintes ações:

- a) Reunir as pessoas que participam da comunidade, buscando desenvolver em cada uma, a responsabilidade pela melhoria das condições de vida, tanto de ponto de vista individual, como principalmente coletivo;
- b) Estabelecer a visão da comunidade;
- c) Diagnosticar as ameaças (atuais e futuras) e oportunidades da comunidade;
- d) Identificar as alternativas de solução para minimizar ou eliminar as ameaças e traçar ações no sentido de robustecer as oportunidades identificadas;
- e) Formular os objetivos em função das ações estabelecidas, procurando combinar fatores econômicos, ambientais e socioculturais e sempre incorporando o conceito de sustentabilidade;
- f) Posicionar as estratégias dentro das perspectivas analisadas, buscando proporcionar vantagens competitivas à comunidade;
- g) Definir, em função dos objetivos estabelecidos, os projetos que farão parte do plano global. Cada projeto deverá ter sua identificação, justificativa, ações, sendo definido seu coordenador e os demais membros da equipe, uma planificação conceitual e uma análise de exequibilidade, suas etapas de realização, seu cronograma, seu financiamento, se houver, os recursos materiais, logísticos e financeiros para sua realização e sua forma de acompanhamento e avaliação;
- h) Estabelecer planos de ação, alocando pessoas nas diversas etapas do plano, atribuindo a cada uma delas uma fatia de responsabilidade na consecução das metas estabelecidas;
- i) Definir as estratégias de ação, procurando envolver não só toda a comunidade, mas também outros segmentos da sociedade, dentro da concepção de um pacto de cooperação;
- j) Aprovar um cronograma de execução, enfatizando os prazos para reavaliação do plano ora proposto;

k) Estabelecer os critérios de reavaliação dos planos de ação, sua periodicidade e metodologia. Mais do que nunca, a liderança comunitária deve ser uma liderança de equipes, onde cada um dos seus integrantes deve ter o direito de expressar-se e deve ser reconhecido como elo de cadeia que se tornará cada vez mais forte, com a maior participação de todos os seus membros em prol do desenvolvimento da localidade.

Sendo assim, acredita-se que compartilhar conhecimentos com os líderes comunitários sobre técnicas adaptadas de meditação da Mente Plena (*mindfulness*), seja uma ação educativa que possa contribuir para o empoderamento, autonomia e autoconhecimento aos participantes, como também, uma ferramenta de estímulo para líderes comunitários que buscam aprimoramento para orientar suas comunidades e familiares, em comportamentos mais saudáveis.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa fez parte do doutorado em Ensino em Biociências e Saúde do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz) do primeiro autor. O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas da Fundação Oswaldo Cruz (INI/Fiocruz) (sob o número CAAE n.88434218.6.0000.5262).

Para esta pesquisa foram convidados, via aplicativo whatsapp, 5 líderes comunitários que fazem parte dos grupos comunitários: Associação Lutando para Viver Amigos do INI/Fiocruz, Associação Rio Chagas IOC/Fiocruz, Comitê Assessor Comunitário do Centro de Pesquisa em DST/Aids do Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) e Clube Amigas da Mama, integrantes do projeto “Plataforma de Saberes: Envolvimento e participação da comunidade em ações inovadoras de promoção de saúde e produção de conhecimento” desenvolvido pelo LAP-EPIDSS do INI/Fiocruz.

Nosso estudo foi do tipo desenvolvimento de tecnologia educativa cujo objetivo é descrever o melhoramento de recursos e serviços que contribuam para promover o conhecimento da sociedade sobre um determinado conteúdo (POLIT e HUNGLER, 1995), e perpassou por três fases: pré-produção, produção e pós-produção do vídeo educativo (FLEMING; REYNOLDS; WALLACE, 2009). Porém, para esse manuscrito serão descritas as etapas utilizadas para a construção e a elaboração dos materiais educativos audiovisuais (pré-produção e produção). A etapa de pós-produção será objeto de outro paper.

A fase de pré-produção iniciou com o objetivo de sondar o interesse dos líderes comunitários sobre a temática meditação, além da relevância de se tornarem multiplicadores de conhecimento sobre o assunto para com os seus respectivos grupos. Foi utilizado um roteiro com perguntas abertas (Quadro 1) e posteriori todas as respostas foram transcritas na

íntegra para validar esta etapa. Vale ressaltar que toda essa abordagem foi feita via telefone, devido ao isolamento social decretado pelas autoridades como medida de biossegurança ao novo coronavírus.

### **Quadro 1:** Roteiro para a sondagem com os líderes comunitários

<b>Questões Norteadoras</b>
<p>1. Você sabe o que é meditação?</p> <p>2. Você tem interesse em aprender a meditar? Mesmo que seja por vídeo pela situação atual?</p> <p>3. Você acha que a meditação poderá contribuir para melhorar a saúde mental nesse momento de pandemia da COVID-19?</p> <p>4. Você compartilharia o que aprendeu sobre meditação com os membros do seu grupo? Por quê?</p>

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

Esta etapa teve por objetivo saber o interesse dos participantes em aprender técnicas adaptadas sobre a prática de meditação da Mente Plena (*mindfulness*), como também, a relevância e o interesse de se tornarem multiplicadores deste conhecimento para com os seus respectivos grupos.

Importante mencionar que na sondagem, todos os líderes comunitários alegaram interesse em participar da pesquisa e aprender mais sobre a prática proposta. Além disso, todos os participantes também demonstraram interesse em dividir o novo conhecimento e os vídeos sobre meditação adaptada da mente plena com os integrantes dos seus respectivos grupos.

### **Relatos dos Líderes Comunitários a partir das Questões Norteadoras**

#### **Pergunta 1-** Você Sabe o que é Meditação?

Líder comunitário 1 (Comitê Assessor Comunitário do HGNI):

*“Não, perai é... Se eu sei o que é meditação? Eu sei e não sei né. Eu sei pelo que eu vejo na televisão né. As pessoas fazendo uma concentração, meditando em algo, pra poder tipo um relaxamento. É mais ou menos isso que eu sei, Tiago”.*

Líder comunitário 2 (Clube Amigas da Mama):

*“A meditação o que eu entendo é ficar um pouco zen, é ficar um pouco relacionado a você mesmo. Tipo assim, tem hora que fico sozinha aqui, meditando nas coisa, no amanhã, mas assim, sem ninguém, tipo assim, sozinha. Pra mim essa é a resposta”.*

Líder comunitário 3 (Associação Rio Chagas):

*“Meditação é uma prática silenciosa né. Que todos ficam à vontade, em silêncio. É isso né?”*

Líder comunitário 4 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Olha eu sei por alto, é..., tipo vamos dizer assim, vou dar um exemplo né, seria tipo uma prática de yoga, vamos supor assim. Mas a profundidade de saber a definição de uma meditação eu não sei”.*

Líder comunitário 5 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Sim, sei sim. Meditação eu já fiz numa época num projeto de uma ONG aqui no centro da cidade, e participei algumas vezes da meditação, entendeu? Eu participava de um outro grupo de espiritismo né, e a gente chegava lá, eles falavam pra gente ficar deitado, tipo coberto com um lençol branco, e meditava com uma moça do meu lado, pra gente poder entrar em alfa, puder entrar no espírito de crescimento, essas coisas assim. Pra gente ser curado, melhorar de saúde, melhorar o humor das pessoas, entendeu? Isso tudo que eles falavam”.*

O conhecimento dos participantes, mesmo que prévio, sobre a prática proposta foi observado em todos os relatos. As informações adquiridas sobre as atividades foram por meio de diversos recursos: televisão, participação em ONGs, escuta, mostrando que tal prática não é uma novidade para a população.

Com esses achados, deixou claro como as PICS são um caminho fértil de promover estratégias de promoção e prevenção da saúde. Logo é de suma importância a intervenção de profissionais da saúde como mediadores de informação sobre essas práticas e como eles podem esclarecer as dúvidas da população com relação ao seu uso e benefício, uma vez que a troca de saberes é fundamental para fortalecer vínculos de conhecimento e para a valorização das mesmas (MARTINS et al., 2021).

**Pergunta 2-** Você Teria Interesse em Aprender a Meditar? Mesmo que seja por Vídeo pela Situação Atual?

Líder comunitário 1 (Comitê Assessor Comunitário do HGNI):

*“Ah... teria. Teria porque eu vejo as pessoas quando fazem meditação ao longo do tempo, elas tem um autocontrole melhor né. Elas consegue até enxergar os problema, os obstáculos, de uma maneira diferente. Elas conseguem até respirar pra poder responder os ataques do dia a dia. Com essa pandemia é... a gente aprendeu a assistir mais os vídeos, né. Aprendeu a fazer um bucado de coisas através dos vídeos. Eu sou a rainha da cozinha, e hoje em dia eu assisto bastante vídeos é..., em relação a alimentação mais saudável, acho que o vídeo veio nessa pandemia pra poder ensinar bastante”.*

Líder comunitário 2 (Clube Amigas da Mama):

*“Sim, sim, eu acho interessante. Uma vez eu fui, não sei se é a mesma coisa né, na yoga, acho que é yoga, e a menina passou um pouco, peguei um pouquinho, mas não sei se é a mesma*

*coisa, porque eu acho legal até pra passar pra outras pessoas, pra tentar relaxar um pouco, pra ficar bem”.*

Líder comunitário 3 (Associação Rio Chagas):

*“Ah! Tenho sim. É bom, é bom. Tudo faz parte da vida (risos). Teria o interesse em aprender sim. É importante, é muito importante, mesmo por vídeo”.*

Líder comunitário 4 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Sim é sempre bom né, a gente hoje em dia precisa muito de meditação né, pra poder aliviar essa pressão que a gente tá tendo com essa COVID né, com essa quarentena, essas coisas, então é sempre bom né. Mesmo por vídeo, porque infelizmente é o momento que a gente tem né”.*

Líder comunitário 5 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Tenho sim. Mesmo que seja por vídeo, tenho interesse sim”.*

O estudo de Cruz e Sampaio (2016), mostrou que 70% das famílias brasileiras praticam algum tipo de técnica alternativa de cura, como: orações, benzedadeiras, práticas corporais, relaxamento, massagens e exercícios, entre outras. Isto mostra como as práticas complementares em saúde é uma realidade no nosso país, o que dá margem para explicar o interesse de todos os líderes comunitários pela atividade proposta.

Em relação ao compartilhamento das atividades serem por meio de vídeos educativos, tal fato não teve influência negativa sob os participantes. A obrigação da quarentena e do isolamento social, decretado pelos órgãos governamentais durante a pandemia (BRASIL, 2020), sem dúvidas, ajudou os líderes comunitários a entenderem o tipo de intervenção.

Um outro ponto interessante é que, de acordo com a Pesquisa Brasileira de Mídia (PBM), os brasileiros quando buscam uma nova informação, eles utilizam os seguintes meios: a televisão (89%) e a web (49%) (BRASIL, 2016). E a nossa pesquisa escolheu justamente esses recursos, ou seja, vídeos enviados pela internet, não fugindo da prática já realizada pela maioria da nossa população.

**Pergunta 3-** Você Acha que a Meditação Poderá Contribuir para Melhorar a sua Saúde Mental nesse Momento de Pandemia da COVID-19?

Líder comunitário 1 (Comitê Assessor Comunitário do HGNI):

*“Ah... com certeza, Tiago. Com certeza. Porque você até me perguntou se tá tudo bem. Eu costumo falar que tá tudo bem. Não é do meu feitio falar que as coisas estão ruins. E nessa pandemia né, a gente descobriu que meu neto estava com sarcoma, que é um tumor maligno né, e assim, eu não tô dramatizando nada não, mas aí a gente aprende a lidar com a situação. Eu já passei pelo câncer, agora ele também, já operou, ele fez a quimioterapia, e a gente tem que ter um autocontrole. É isso! Aí que quero chegar. A gente tem que ter o autocontrole para poder lidar com a situação. Eu acho que meditação seria alguma coisa assim é... imprescindível nesse momento pra mim”.*

Líder comunitário 2 (Clube Amigas da Mama):

*“Com certeza, ajuda bastante sim. Porque nesse momento de pânico, de pandemia, tá deixando todo mundo doído. Eu fui uma que quase infartei né, então com muita conversa, de tentar ficar mais relaxado, eu fui melhorando, então eu acredito que ajuda bastante sim”.*

Líder comunitário 3 (Associação Rio Chagas):

*“É muito importante que todos pensem dessa forma, porque é um minuto que você tem sempre com Deus, é conversando, é no silêncio, é meditando, e isso faz com que a gente levante mais a cabeça e não fique só pensando que vou morrer, ou vai acontecer isso. E quando você está tirando um minuto pra meditar, pra acreditar na palavra de Deus, pra pensar naquele que está sofrendo, precisando da gente para dar uma ajuda, uma forma de ajuda com palavras, então eu acho que é uma coisa muito importante para agora que estamos passando”.*

Líder comunitário 4 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Com certeza! Uma meditação é sempre bom né pra atrair bons fluidos, pra eliminar né essa pressão, tentar lidar com essa pressão, essas coisas, eu acho muito importante”.*

Líder comunitário 5 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Isso é fundamental e muito gratificante pra gente segurar essa rebordosa do dia a dia que essa pandemia está trazendo pra todos nós”.*

Conforme visto nos relatos, todos os participantes acreditam nos benefícios da meditação e que tal prática seria um excelente recurso para enfrentar um período traumático como o da pandemia da COVID-19. Interessante pontuar que todos os relatos vão ao encontro da literatura., onde prova que esta prática milenar melhora significativamente a saúde mental (especialmente em sintomas de depressão, ansiedade e estresse), física e a qualidade de vida de pacientes em tratamento de câncer, doenças cardiovasculares, dor crônica, doenças mentais, como também, na prevenção de em adultos e crianças saudáveis (GOTINK et al., 2015). Além disso, a meditação vem ao encontro à promoção da saúde, pois tem como princípio a autonomia, o empoderamento, a intersetorialidade e a qualidade de vida das pessoas por meio da atenção plena (DEMARZO, 2015).

Vale ressaltar, ainda, que tal prática não beneficia apenas pessoas com enfermidade ou em situação de vulnerabilidade, mas também qualquer indivíduo que busca melhorar seu estado de humor e níveis de felicidade e bem-estar. Segundo Ivanovski e Malhi (2007), meditadores regulares são mais felizes e satisfeitos do que a média das pessoas, e conseqüentemente, esses resultados acabam repercutindo na saúde, uma vez que as emoções positivas então associadas a uma vida mais longa e saudável (TUGADE e FREDRICKSON, 2004).

**Pergunta 4-** Você Compartilharia o que Aprendeu sobre Meditação com os Membros do seu Grupo? Por Quê?

Líder comunitário 1 (Comitê Assessor Comunitário do HGNI):

*“Ah... compartilharia sim. Porque as meninas são bem interessadas, e elas até pergunta né, no dia a dia se tem mais alguma novidade, mais alguma atividade pra poder tá fazendo, já que ninguém pode tá se reunindo né, pessoalmente né, e aí a gente tem esse contato mesmo, através de vídeo, de telefone, é uma coisa bem interessante. Eu creio, eu posso falar pelo grupo, que vai ser bem-vindo, essas práticas de meditação”.*

Líder comunitário 2 (Clube Amigas da Mama):

*“Sim, com certeza eu ia compartilhar. Porque se eu vejo que fez bem pra mim, por que não compartilhar? E porque a maioria das meninas né, elas lá a maioria mora sozinha, então tem que ser algo assim né, bem importante que vai fazer bem pra elas também. Porque tá todo mundo tão perdido nesse mundo, com a pandemia, recebendo só notícia ruim, então as coisas boas têm sim, que compartilhar. Ainda mais pra elas que a maioria tá sozinha. Então vai ajudar muito, da forma que vai ser levado a elas. Conforme eu for aprendendo e for legal, eu vou dividir o melhor pra elas também. E elas com certeza vão aceitar de boa, porque elas sabem que vocês são bem estudiosos mesmo. Assim, ééé não vai ser de qualquer jeito que ela vai receber essa informação, como as vezes as pessoas passam. Tipo assim, vai lá faz isso, e não é assim. E a forma que eu vou aprender com vocês, é a forma de compartilhar bem certo pra elas também”.*

Líder comunitário 3 (Associação Rio Chagas):

*“Com certeza. Eu sempre gosto de aprender mais um pouco, porque quanto mais surge algo pra eu aprender, eu adoro aprender. Porque eu lembro é... quando eu criei as minhas crianças, quando dava 6 horas, mandava sentar tudo nos banquinhos, porque não tinha cadeira, não tinha essas coisa. Eu sentava com eles e dizia, vamos rezar que é hora da Ave Maria. Vamos agradecer pelo dia que nós passamos hoje. Eles foram criados dessa forma. Hoje eu tenho um filho com 32 anos e ainda hoje, ele dá benção as próprias irmãs. Eu levo esse pessoal que eu vivo como eles, dessa forma. Vejo que eles vivem precisando de palestras, que quando eu converso com eles, eles fica tão feliz, vivem me procurando pra conversar comigo. Então, eu acho que é uma forma que vem dentro de mim, e enquanto Deus me der saúde, eu ficarei na luta com essas pessoas. É isso que me deixa feliz. Minha felicidade é toda essa. Então, eu vejo que isso aí é uma coisa muito boa, que traz coisas muito boas, muito importante”.*

Líder comunitário 4 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Com certeza. Porque eu acho que é uma forma de é...., eu não posso aprender uma coisa né, a começar, vamos dizer assim, a dominar uma coisa e não poder expandir esse conhecimento, ficar preso só comigo. Ainda mais nesse tempo, que a gente não pode se encontrar, então é uma forma de expandir isso através né dos vídeos, pras pessoas que têm acesso a internet”.*

Líder comunitário 5 (Associação Lutando para Viver Amigos do INI):

*“Sim. Não só com os membros do meu grupo, mas com familiares e amigos e para todos que não participasse também do grupo. Compartilharia com todo mundo assim”.*

O líder comunitário tem papel decisivo em um grupo, pois quando bem aceito, pode inspirar confiança, afeição, admiração e obediência de seus liderados e, como consequência, ter um maior envolvimento e motivação dos participantes para o alcance dos resultados (HERKENHOFF, 1995).

Todos os participantes da nossa pesquisa sabem da importância e da sua influência na vida dos membros dos seus respectivos grupos. Pelo fato deles pertencerem ao nosso projeto Plataforma de Saberes, e já praticarem inúmeras atividades de promoção da saúde, sem dúvidas, fez com que eles entendessem o quão enriquecedor é adquirir e compartilhar novos conhecimentos.

A maior ferramenta de empoderamento e autonomia dos indivíduos é o conhecimento, e a função do líder comunitário é ajudar a sua comunidade a conquistar tais aspectos. Logo, segundo os depoimentos, percebemos que os participantes acreditam que estratégias de promoção da saúde podem gerar mais felicidade, saúde e qualidade de vida para si e para os membros dos seus grupos, como também, sentem que a educação em saúde é o meio que possibilita a construção do conhecimento em busca do exercício pleno da cidadania (SCHALL, 2000).

### **Temáticas Abordadas para a Produção dos Vídeos Educativos**

Após a etapa da sondagem foram construídos pelos pesquisadores os roteiros iniciais com os conteúdos que seriam explanados nos 4 vídeos educativos. As temáticas abordadas sugeridas nos vídeos educativos foram: contexto histórico da inclusão da prática como ferramenta integrativa e complementar e seus benefícios para a saúde e qualidade de vida do usuário do SUS; e exercícios de *mindfulness* adaptados como ferramenta educativa de apoio para que os participantes da pesquisa pudessem praticar e vivenciar a experiência meditativa.

No entanto, ainda na etapa de pré-produção, todos esses roteiros iniciais elaborados pelos pesquisadores passaram por um processo de avaliação antes da produção dos vídeos. Para esta etapa foram escolhidos aleatoriamente três leigos no assunto e três profissionais (especialistas) que atuam com a prática meditativa. Todos os roteiros iniciais foram enviados para os e-mails dos avaliadores que aceitaram em participar do projeto. O prazo estabelecido para reenviarem os roteiros com as alterações e/ou sugestões foi de até 30 dias. Somente após o recebimento dos roteiros analisados pelos avaliadores foi iniciada a fase de produção dos 4 vídeos educativos, conforme apresentado no Quadro 2.

**Quadro 2:** Vídeos educativos produzidos, segundo conteúdo e links de acesso

Conteúdo dos Vídeos	Link dos Vídeos
Vídeo 1- apresentação da prática <i>mindfulness</i> , a inserção da meditação no SUS e seus possíveis benefícios	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r5b7i2_iJ5A">https://www.youtube.com/watch?v=r5b7i2_iJ5A</a>  Vídeo 1 Apresentação Meditação
Vídeo 2- meditação com a fruta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5TCbbIdxIyE">https://www.youtube.com/watch?v=5TCbbIdxIyE</a>  Vídeo 2 Meditação da fruta
Vídeo 3- meditação de um minuto	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NnHbPFx3im8">https://www.youtube.com/watch?v=NnHbPFx3im8</a>  Vídeo 3 Meditação 1 minuto
Vídeo 4- meditação da exploração do corpo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9AfgdgqU2jY">https://www.youtube.com/watch?v=9AfgdgqU2jY</a>  Vídeo 4 Meditação exploração do corpo

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

Para a gravação das práticas foram convidados 3 atores, que autorizaram seu uso de imagem, com o objetivo de passar mais realismos e entendimento sobre as técnicas. Os materiais utilizados para a elaboração dos vídeos educativos foram: uma máquina profissional, equipamentos de iluminação e um microfone de lapela para o narrador em estúdio com isolamento acústico. Ressaltando que toda a gravação e edição foi feita por um técnico de produção audiovisual.

Com os vídeos educativos produzidos todos os líderes comunitários receberam o material via aplicativo *whatsapp*, através do link do YouTube do canal do próprio pesquisador, para poderem iniciar as atividades propostas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com este trabalho pudemos observar como a ferramenta educativa audiovisual pode ser um excelente recurso para promover estratégias de promoção da saúde. Apesar deste projeto ter enviado os vídeos educativos sobre a meditação adaptada da Mente Plena (*mindfulness*) apenas para 5 líderes comunitários, o número de beneficiados com as atividades foi bem maior. Pois, cada grupo participante desta pesquisa tem aproximadamente 30 membros, e todos os líderes comunitários alegaram o interesse em enviar os vídeos educativos para todos os membros dos seus respectivos grupos.

Desta forma, estes materiais educativos audiovisuais podem ter atingido aproximadamente 150 pessoas imediatamente, sendo que esses indivíduos podem também disseminar todo o conteúdo para seus parentes e comunidade, deixando claro como uma ferramenta educativa audiovisual pode atingir um contingente populacional imensurável.

Apesar de não ter sido o cerne desse artigo, vale ressaltar que os vídeos educativos propostos nesta pesquisa, segundo os participantes, geraram inúmeros benefícios em sua saúde e qualidade de vida, tais como: controle do estado emocional, construção de hábitos menos nocivos, redução do estresse, ansiedade e depressão, além do aprendizado do relaxamento e conscientização do corpo e da respiração.

Portanto, nossos achados sugerem que a meditação adaptada da Mente Plena é uma excelente estratégia de promoção e educação em saúde para a conscientização e o controle das pessoas sobre seus aspectos psicoemocionais, que tanto se intensificaram durante o período pandêmico da COVID-19, como também, para o aumento da autonomia dos indivíduos no seu cuidado com a saúde.

## **Agradecimentos**

A todos os líderes comunitários pela participação e colaboração na pesquisa, e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelo investimento atribuído.

## REFERÊNCIAS

- BEHAN, Caragh. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, v. 37, n. 4, p. 256-258, 2020. <http://doi:10.1017/ipm.2020.38>.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, June 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. *As Cartas da Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde*. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas\\_promocao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf). Acesso em: 21 fev. 2022.
- BRASIL. Presidência da República. Secretaria Especial de Comunicação Social. *Pesquisa brasileira de mídia 2016: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira*. – Brasília: Secom, 2016. Disponível em: <https://www.abap.com.br/wp-content/uploads/2021/06/pesquisa-brasileira-de-midia-2016.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Nº 702, de 21 de março de 2018. *Incluídas no Sistema Único de Saúde novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)*. Diário Oficial da União, 2018. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html). Acesso em 15 abr. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde regulamenta condições de isolamento e quarentena*. Mar. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46536-saude-regulamenta-condicoes-de-isolamento-e-quarentena>. Acesso em: 11 set. 2022.
- BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lanceta*, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- BUSS, Paulo. Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde coletiva*, v. 5, n.1, p.163- 77, 2000. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100014>.
- CANAL SAÚDE. *Líderes Comunitários e Saúde*. Mai 2017. Disponível em: <https://www.canalsaude.fiocruz.br/canal/videoAberto/lideres-comunitarios-e-saude-SDC-0390>. Acesso em: 11 set. 2022.
- CARVALHO, Sérgio Resende. Os múltiplos sentidos da categoria "empowerment" no projeto de Promoção à Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, p. 1088-1095, 2004. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000400024>.
- CHADI, Nicholas et al. Mindfulness-Based interventions for adolescents: time to consider telehealth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 26, n. 3, pág. 172-175, 2020. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0302>.
- CORRÊA, Cinthia Andriota et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-7, 2020. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0118>.

CRUZ, Perola Liciane Baptista; SAMPAIO, Sueli Fátima. As práticas terapêuticas não convencionais nos serviços de saúde: revisão integrativa. *Revista de APS*, v. 19, n. 3, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15685/8215>. Acesso em: 25 nov. 2022.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. Mindfulness e Promoção da Saúde. *RESC*, v. 2, n. 3, Mar. 2015. Disponível em: <https://saudenacomunidade.wordpress.com/2015/03/03/resc2015-e82/>. Acesso em: 27 set. 2022.

FLEMING, Susan E.; REYNOLDS, Jerry; WALLACE, Barba. Lights... camera... action! a guide for creating a DVD/video. *Nurse Educ.*, v. 34, n. 3, pág. 118-121, 2009. <https://doi.org/10.1097/NNE.0b013e3181a0270e>.

GOTINK, Rinske A. et al. Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. Veves A, ed. *PLoS ONE*. v. 10, n. 4, e0124344, 2015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>.

HERKENHOFF, Maria Beatriz Lima. *O papel do líder comunitário*. Vitória, Secretaria de Produção e Difusão Cultura/UFES, 1995.

HOSSAIN, Md Mahbub; SULTANA, Abida; PUROHIT, Neetu. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemol. Health*, v. 42, p. 1-11, 2020. <https://doi.org/10.4178/epih.e2020038>.

IVANOVSKI, Belinda; MALHI, Gin S. The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatr*, v. 19, n. 2, p. 76-91, 2007. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x>.

JAM, Sara et al. The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program in Iranian HIV/AIDS Patients: A Pilot Study. *Acta Medica Iranica*, v. 48, n. 2, p. 101-106, Apr. 2010. Disponível em: <https://acta.tums.ac.ir/index.php/acta/article/view/3658/3633>. Acesso em: 22 set. 2022.

LIMA, Carlos Kennedy Tavares et al. The emotional impact of Coronavirus 2019- nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, v. 287, n. 1, p. 1-2, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>.

MARTINS, Priscila Gomes et al. Conhecimento popular e utilização das práticas integrativas e complementares na perspectiva das enfermeiras. *J. nurs. health*, v. 11, n. 2, p. 2111219495-2111219495, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19495>. Acesso em: 16 mai 2022.

MOURA, Maria Aparecida. Cultura informacional, redes sociais e lideranças comunitárias: uma parceria necessária. In: MOURA, M. A. (Org.). *Cultura informacional e liderança comunitária: concepções e práticas*. Belo Horizonte: UFMG / PROEX, 2011, p. 53-57.

PEREIRA, Tiago Rosa. *Contribuição dos Profissionais de Saúde e Pacientes para a Elaboração de Material Educativo Audiovisual sobre as Doenças Infecciosas Granulomatosas das Vias Aéreo-Digestivas Superiores*. 2015. Dissertação (Mestrado em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas) – Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/27062>. Acesso em: 18 mar. 2022.

PINHEIRO, Daniel Rodrigues de Carvalho; BORGES, Ricardo Cesar de Oliveira. A importância da liderança comunitária no processo de desenvolvimento local. *Revista GeoUECE - Programa de Pós-Graduação em Geografia da UECE Fortaleza/CE*, v. 1, n 1, p. 78-94, dez. 2012. Disponível em:

<https://revistas.uece.br/index.php/GeoUECE/article/view/7059/5910>. Acesso em: 09 abr. 2022.

POLIT, Denise F.; HUNGLER, Bernadette P. *Fundamentos de pesquisa em enfermagem*. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 1995.

RAMÍREZ-ORTIZ, Jairo et al. Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*, 1, 1–21, 2020.

<https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303>.

REIS-FILHO, José Amorim; QUINTO, Danilo. COVID-19, social isolation, artisanal fishery and food security: How these issues are related and how important is the sovereignty of fishing workers in the face of the dystopian scenario. *SciELO Preprints*, 1–26, 2020.

<https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.54>.

REYES, Andrew Thomas et al. Testing the acceptability and initial efficacy of a smartphone-app mindfulness intervention for college student veterans with PTSD. *Archives of Psychiatric Nursing*, v. 34, n. 2, p. 58–66, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.004>.

REYES, Andrew Thomas. A Mindfulness Mobile App for Traumatized COVID 19 Healthcare Workers and Recovered Patients: A Response to “The Use of Digital Applications and COVID 19”. *Community Ment Health J*, v. 56, p. 1204–1205, 2020.

<https://doi.org/10.1007/s10597-020-00690-9>.

RODRIGUEZ-MORALES, Alfonso J. et al. COVID-19 in Latin America: The implications of the first confirmed case in Brazil. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 2020.

<https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101613>.

SCHALL, Virgínia Torres. A prevenção de DSTs/AIDS e do uso indevido de drogas a partir da pré-adolescência: uma abordagem lúdico-afetiva. In: ACSELRAD, G. (Org.). *Avessos do prazer: drogas, AIDS e direitos humanos*. Rio de Janeiro: Fiocruz. 2000, p.231-257.

SOUZA, Claudia Teresa Vieira. “Cuidar em tempos da Covid-19”: ciência, saúde e comunicação com o envolvimento e participação da comunidade. Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas da Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 27 Mai 2021.

Entrevista a Paula Gonçalves. Disponível em: <https://www.ini.fiocruz.br/cuidar-em-tempos-da-covid-19-ci%C3%Aancia-sa%C3%BAde-e-comunica%C3%A7%C3%A3o-com-o-envolvimento-e-participa%C3%A7%C3%A3o-da>. Acesso: 16 jun. 2022.

TUGADE, Michele M.; FREDRICKSON, Barbara L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J Pers Soc Psychol.*, v. 86, n. 2, p. 320-333, 2004. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.86.2.320>.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. *Atenção Plena: Mindfulness - Como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

ZANON, Cristian et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estud. psicol.*, Campinas, v. 37, e200072, 2020.

<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>.

## **SOBRE O AUTOR E SOBRE AS AUTORAS**

### **Tiago Rosa Pereira**

Fonoaudiólogo graduado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Especialista em Promoção da Saúde e Desenvolvimento Social pela Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (ENSP/Fiocruz), Mestrado em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas pelo Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas (INI/Fiocruz) e Doutorado em Ensino em Biociências e Saúde pelo Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz). Professor de Oratória, coordenador e professor da Especialização em Voz da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio).

### **Ana Cristina da Costa Martins**

Doutora em Dermatologia e Mestrado em Otorrinolaringologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Pós-doutorado pela Universidade de Coimbra, médica efetiva-tecnologista em saúde pública em Otorrinolaringologia do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas da Fundação Oswaldo Cruz (INI/Fiocruz). Coordenadora do curso de graduação do Departamento de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio). Coordenadora do curso de pós-graduação em Otorrinolaringologia (PUC-Rio) e Chefe de disciplina e professora de Otorrinolaringologia da Faculdade Estácio de Sá.

### **Claudia Teresa Vieira de Souza**

Pesquisadora Titular em Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Pós-Doutorado em Estudos sobre Ciência e Sociedade pelo Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, Líder do Grupo de Pesquisa do CNPq - Grupo de Pesquisa Clínica em Epidemiologia e Tecnologias Inovadoras em Saúde. Doutorado em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (ENSP/Fiocruz). Mestrado em Saúde Pública pela ENSP/Fiocruz. Coordenação do Laboratório de Pesquisa em Epidemiologia e Determinação Social da Saúde do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas (INI/Fiocruz). Docente do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Biociências e Saúde do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz). Membro ad hoc do Comitê de Ética em Pesquisa do INI/Fiocruz. Coordenadora de projetos de pesquisa em Saúde Coletiva. Coordenação da Comissão de Projetos Sociais do INI/Fiocruz.

### **Como citar este artigo:**

#### **ABNT**

PEREIRA, Tiago Rosa; MARTINS, Ana Cristina da Costa; SOUZA, Claudia Teresa Vieira de. Processo de Construção e Elaboração de Vídeos Educativos sobre Meditação Adaptada da Mente Plena (*Mindfulness*) para a Comunidade como Estratégia para o Enfrentamento da Pandemia da COVID-19. *Ensino, Saúde e Ambiente*, Niterói, v. 16, e57157, 2023. <https://doi.org/10.22409/resa2023.v16.a57157>

## APA

Pereira, T. R., Martins, A. C. C., & Souza, C. T. V. (2023). Processo de Construção e Elaboração de Vídeos Educativos sobre Meditação Adaptada da Mente Plena (Mindfulness) para a Comunidade como Estratégia para o Enfrentamento da Pandemia da COVID-19. *Ensino, Saúde e Ambiente*, 16, e57157. doi: <https://doi.org/10.22409/resa2023.v16.a57157>

### Copyright:

Copyright © 2023 Pereira, T. R., Martins, A. C. C., & Souza, C. T. V. Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença Creative Commons Atribuição que permite o uso irrestrito, a distribuição e reprodução em qualquer meio desde que o artigo original seja devidamente citado.

Copyright © 2023 Pereira, T. R., Martins, A. C. C., & Souza, C. T. V. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original article is properly cited.

Editora responsável pelo processo de avaliação:

Luiza Rodrigues de Oliveira