

# Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



Ezequiel Martins Ferreira  
(Organizador)



# Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



Ezequiel Martins Ferreira  
(Organizador)

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Natália Sandrini de Azevedo

Daphynny Pamplona

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial**

**Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo  
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá  
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima  
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná  
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso  
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco  
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador  
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

## Psicologia: bem estar na longevidade da sociedade

**Diagramação:** Camila Alves de Cremo  
**Correção:** Bruno Oliveira  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** Os autores  
**Organizador:** Ezequiel Martins Ferreira

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P974 Psicologia: bem estar na longevidade da sociedade /  
Organizador Ezequiel Martins Ferreira. – Ponta Grossa -  
PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-640-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.406211811>

1. Psicologia. I. Ferreira, Ezequiel Martins  
(Organizador). II. Título.

CDD 150

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br

## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

## APRESENTAÇÃO

A coletânea *Psicologia Bem estar na longevidade da sociedade*, reúne vinte e quatro artigos que abordam algumas das possibilidades metodológicas do saber psicológico.

A Psicologia enquanto campo teórico-metodológico traz em suas raízes tanto a especulação filosófica sobre a consciência, a investigação psicanalítica do inconsciente, quanto a prática dos efeitos terapêuticos da medicina e em especial da fisiologia.

E, desse ponto de partida se expande a uma infinidade de novas abordagens da consciência humana, creditando ou não algum poder para o inconsciente como plano de fundo.

A presente coletânea trata de algumas dessas abordagens em suas elaborações mais atuais como podemos ver nos primeiros capítulos em que se tratam do inconsciente em suas relações com os corpos, as contribuições socioeducativas entre outros olhares para o que é abarcado pelo psiquismo humano.

Em seguida temos alguns temas situacionais de nossa realidade imediata quanto aos efeitos psicológicos do isolamento social e o medo da morte.

Uma boa leitura!

Ezequiel Martins Ferreira

## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1..... 1**

#### **VIVÊNCIA EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19: UMA EXPERIÊNCIA À DISTÂNCIA APROXIMANDO SENTIMENTOS**

Sylvia Regina Vasconcellos de Aguiar

Bianca Fraga Menezes

Claudia de Moraes Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118111>

### **CAPÍTULO 2..... 6**

#### **A ACESSIBILIDADE EM NEUROPSICOLOGIA POR MEIO DO INSTAGRAM**

Suelen Fernanda Valentim

Clara Viana Magalhães

Anne Caroline de Oliveira Menezes

Fernanda Lemes Batista Magalhães

Cecília Souza Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118112>

### **CAPÍTULO 3..... 11**

#### **A ATUAÇÃO DE PSICÓLOGOS EM EQUIPES DE NÚCLEOS DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA**

Cláudia dos Reis Pereira

Aline Fernandes Alves

Herbert Cristian de Souza

Giovani Pereira dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118113>

### **CAPÍTULO 4..... 23**

#### **A INFLUÊNCIA MUSICAL NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DOS BEBÊS: DA GESTAÇÃO AOS DOIS ANOS**

Aline Santos Soares Bezerra

Josielly Ramos dos Santos Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118114>

### **CAPÍTULO 5..... 30**

#### **A CORRELAÇÃO ENTRE A NEGLIGÊNCIA E O DESEMPENHO DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS EM ADOLESCENTES**

Janine Stella Macedo Maschietto Teixeira

Priscila Carolina Moraes Souza

Yuri Freire Caser

Marcus Filipe de Senna

Larissa de Oliveira e Ferreira

Leandro Jorge Duclos da Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118115>

**CAPÍTULO 6..... 42**

**A EMPATIA SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA EVOLUCIONISTA**

Natália Carvalho de Camargo  
Laura Carvalho de Camargo  
Romes Bittencourt Nogueira de Sousa  
Luiz Henrique Alves Costa  
Maria Sebastiana Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118116>

**CAPÍTULO 7..... 54**

**DEPRESSÃO EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS ENTRE 18 A 25 ANOS**

Darlene Socorro da Silva Oliveira  
Sheila Maria Pereira Fernandes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118117>

**CAPÍTULO 8..... 75**

**FATORES AMBIENTAIS E O BEM-ESTAR SUBJETIVO**

Pedro Henrique de Paula Boscardin  
Adriana Maria Bigliardi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118118>

**CAPÍTULO 9..... 91**

**IMPACTO DEL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL**

Betty Sarabia-Alcocer  
Pedro Gerbacio Canul-Rodríguez  
Carmen Cecilia Lara-Gamboa  
Baldemar Aké-Canché  
Román Pérez-Balan  
Rafael Manuel de Jesús Mex-Álvarez  
Patricia Margarita Garma-Quen  
Eduardo Jahir Gutiérrez-Alcántara  
María Eugenia López-Caamal  
María Concepción Ruíz de Chávez-Figueroa  
Alma Delia Sánchez-Ehuán  
Alicia Mariela Morales-Diego

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118119>

**CAPÍTULO 10..... 101**

**JOGANDO BINGO COM IDOSOS EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Anna Clara Rocha de Jesus  
Denise Ribas Jamus  
Isabelle Pereira Bueno  
Jeani Emannelly Marcon  
Rafaela Barcelar Teixeira  
Roberta Sztorc Pires

Sílvia Regina Hey

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181110>

**CAPÍTULO 11..... 106**

NUEVAS APORTACIONES AL ESTUDIO DE LAS CREENCIAS Y ACTITUDES ACERCA DEL TABAQUISMO EN LOS ÁMBITOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA Y SUPERIOR

Juan Crisóstomo Martínez Berriozábal

Rodolfo Hipólito Corona Miranda

José de Jesús Silva Bautista

Leonel Romero Uribe

Fausto Tomas Pínelo Ávila

Nallely Venazir Herrera Escobar

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181111>

**CAPÍTULO 12..... 123**

O CUIDADO ARQUEOLÓGICO AO SE DEPARAR COM UM OUTRO QUE FALA/FAZ PALAVRA

Martina Sohn Fischer

Madalena Becker

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181112>

**CAPÍTULO 13..... 126**

O ACOLHIMENTO DURANTE O PROCESSO DE PSICODIAGNÓSTICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Abigail Costa Abreu Ferreira

Joquebede Oliveira Carvalho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181113>

**CAPÍTULO 14..... 133**

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ALFABETIZACIÓN EMERGENTE: QUÉ APRENDIMOS DEL PROCESO DE COLABORACIÓN CON LAS EDUCADORAS

Lizbeth Obdulia Vega Pérez

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181114>

**CAPÍTULO 15..... 146**

A RELAÇÃO MÃE-FILHO NA ÓTICA DA PSICOLOGIA NA TEORIA DO APEGO DE BOWLBY

Sofia Nantes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181115>

**CAPÍTULO 16..... 158**

PROJETO CRESÇA FELIZ: COMBATENDO A VIOLÊNCIA INTRAFAMILIAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Thahyana Mara Valente Lima

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181116>

<b>CAPÍTULO 17</b> .....	<b>164</b>
RECONSTRUINDO VÍNCULOS A PARTIR DA HISTÓRIA DE VIDA: SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO	
Lucilene Miranda de Rezende Leonora Vidal Spiller	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181117">https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181117</a>	
<b>CAPÍTULO 18</b> .....	<b>171</b>
A IMPORTÂNCIA DO CONCEITO DE PULSÃO PARA FREUD E LACAN	
Ezequiel Martins Ferreira	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181118">https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181118</a>	
<b>CAPÍTULO 19</b> .....	<b>176</b>
RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA	
Giulia Sturmer de Souza Fabiana Maluf Rabacow	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181119">https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181119</a>	
<b>CAPÍTULO 20</b> .....	<b>184</b>
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO IFS CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO: DA PESQUISA À INTERVENÇÃO	
Ana Cecilia Campos Barbosa Cassia Gabrielle Barros Santos Helena Mykaelle Rocha Moura	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181120">https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181120</a>	
<b>CAPÍTULO 21</b> .....	<b>194</b>
TORNAR-SE ADOLESCENTE: AS TRANSFORMAÇÕES PSÍQUICAS ATRAVÉS DO RORSCHACH	
Isabel Maria Gonzalez Duarte da Cunha	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181121">https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181121</a>	
<b>CAPÍTULO 22</b> .....	<b>203</b>
TRANSTORNO ESQUIZOFRÊNICO NA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: INTERFACES ENTRE TEORIA E PRÁTICA	
Abigail Costa Abreu Ferreira Alessandra Ellen Moura Santos Lúcia Fernanda Costa Castro Nilvia de Cassia Ericeira Castro Shirley Costa Silva	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181122">https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181122</a>	
<b>CAPÍTULO 23</b> .....	<b>212</b>
UMA ANÁLISE DAS DIMENSÕES DO CUIDADO EM SÁNDOR FERENCZI DISPONÍVEIS	

NO BANCO DE DADOS DO *scielo.br* E DO *pepsic.bvsalud.org*

Amanda Dávalos Azambuja

Jacir Alfonso Zanatta

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181123>

**CAPÍTULO 24..... 225**

**UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE A DEPRESSÃO PÓS-PARTO E RELAÇÕES COM A FELICIDADE**

Isabely Laiany Lourenço de Sá

Priscilla Perla Tartarotti von Zuben Campos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181124>

**SOBRE O ORGANIZADOR..... 238**

**ÍNDICE REMISSIVO..... 239**

# CAPÍTULO 1

## VIVÊNCIA EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19: UMA EXPERIÊNCIA À DISTÂNCIA APROXIMANDO SENTIMENTOS

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 20/08/2021

### Sylvia Regina Vasconcellos de Aguiar

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ), Campus Realengo.

Rio de Janeiro – Rio de Janeiro  
<https://orcid.org/0000-0002-1502-9055>

### Bianca Fraga Menezes

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)  
- Departamento de Genética  
Rio de Janeiro – Rio de Janeiro  
<https://orcid.org/0000-0002-6544-9891>

### Claudia de Moraes Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ), Campus Realengo.  
Rio de Janeiro – Rio de Janeiro  
<https://orcid.org/0000-0001-8426-7471>

**RESUMO:** O trabalho relata vivências emocionais desenvolvida na pandemia da COVID-19. Justifica-se pela importância do vínculo docente-discente como forma de amenizar possíveis impactos deletérios do isolamento social imposto pela possibilidade do contágio com o coronavírus. Tem por objetivo apresentar os resultados das atividades desenvolvidas com alunas de fisioterapia. A metodologia baseou-se na realização de atividades intrapessoais e meditação visando autoconhecimento e saúde emocional. Os resultados foram positivos para

as docentes e discentes que tiveram benefícios emocionais, diminuição da percepção do nível de estresse, reflexão crítica sobre si e o futuro exercício profissional, considerando a dimensão emocional do ser.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pandemia. COVID-19. Relato de experiência. Saúde emocional. Online.

### EMOTIONAL EXPERIENCE IN TIMES OF THE COVID-19 PANDEMIC: APPROACHING THE “STRUCTURE OF FEELING” IN AN ONLINE CONTEXT

**ABSTRACT:** The study aims to report emotional experiences developed in during the COVID-19 pandemic. The professor-student connexion alleviates possible harmful acts of social isolation due to the possibility of coronavirus infection. Here we present the activity results developed with women students physiotherapy undergraduate students. The methodology was based on performing intrapersonal activities and training, self-knowledge and emotional health. Positive results for professors and students who had emotional benefits, decreased perception of the level of stress, critical reflection on themselves and future professional practice, considering the human being emotional dimension.

**KEYWORDS:** Pandemic. COVID-19. Experience report. Emotional health. Online activities.

## 1 | INTRODUÇÃO

Em situações de crise como a atual, a que toda a humanidade está submetida diante da Pandemia da COVID-19, declarada como tal

pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 11 de março de 2020 (Schmidt et al., 2020), as emoções, sentimentos, medos e estresses tendem a ficar mais evidentes e o indivíduo mais fragilizado. Pesquisas recentes mostram que tem sido uma experiência de saúde pública dolorosa associada a vários desafios de aspectos físicos, psicológicos e sociais. Tais desafios vêm levando a um adoecimento mental da população global, como o aumento dos sintomas de depressão, ansiedade, aliados a uma péssima qualidade de vida em geral (Diener et al. 1999; Moore & Diener 2019).

Agregado a esses aspectos, o elevado número de óbitos, a falta de maiores conhecimentos sobre a doença, o bombardeio das mídias com notícias sensacionalistas, o isolamento social, aliado às condições econômicas e políticas do país, podem gerar um estado de ansiedade e desesperança, especialmente nos jovens, que de repente, vêm suas vidas transformadas, encerrados dentro de casa e sem o convívio social e estudantil. (FIOCRUZ, 2020).

Um estudo empírico (Arslan et al., 2021) demonstrou o efeito da técnica “mindfulness” na mitigação dos efeitos adversos em jovens adultos. Mindfulness é uma estratégia de autorregulação emocional e de redução do estresse (Brown & Ryan 2003) que pode contribuir para melhorar a saúde mental das pessoas e bem-estar em face da adversidade (Conversano et al. 2020; Hong et al. 2020; Lundwall et al. 2019). Mindfulness refere-se “ao estado de estar atento e consciente do que está acontecendo no momento presente” (Brown & Ryan, 2003).

Pesquisas vêm demonstrando efeitos de modificações epigenéticas entre estímulos ambientais e respostas fisiológicas e cognitivas. Os mecanismos epigenéticos regulam a expressão dos nossos genes sem alterar a sequência de DNA, permitindo uma adaptação do nosso genoma às variações do ambiente. Nosso estilo de vida, hábitos, comportamentos e emoções representam alguns dos inúmeros fatores dessa variação. Práticas de observação e movimentação conscientes, como meditação e yoga, também demonstram importantes meios de alterações epigenéticas positivas para a nossa saúde e bem-estar. Meditação e Yoga, dentre outros, têm um impacto positivo no bem-estar. Tais atividades são ferramentas poderosas com potenciais reguladores emocionais, que, ao induzirem um estado de silêncio interior, permitem o desenvolvimento de uma maior autoconsciência, neutralizando os efeitos negativos do ruído ambiental excessivo, graças ao seu poder de aliviar os sintomas relacionados ao estresse (Venditti et al., 2020).

Dessa forma, a inserção de projetos no ambiente acadêmico, cujo objetivo seja uma abordagem emocional, possibilita uma melhor adaptação às situações de estresse e tensão. O que se relata é a experiência dos encontros síncronos semanais que foram coordenados pela professora responsável pelo projeto, com a participação de 10 alunas que optaram por participar das atividades (SANTO, 2016).

## 2 | DESENVOLVIMENTO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a Saúde Mental (SM) é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir com sua comunidade (WHO, 2018; Galderisi et al., 2015).

Tendo em vista a importância e a necessidade da promoção da saúde emocional como instrumento de prevenção de distúrbios psicológicos, em especial diante da atual situação, da pandemia da Covid 19, é que foi proposto a uma turma de 32 estudantes do curso de graduação de fisioterapia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - IFRJ, Campus Realengo, localizado na cidade Rio de Janeiro, a prática de vivências emocionais a serem realizadas semanalmente de forma *on-line*.

O presente estudo é fruto da experiência realizada com 10 jovens na faixa etária entre 17 e 24 anos, que aceitaram o convite para participar dos encontros semanais, numa perspectiva de abordagem do autoconhecimento e do cuidado de si. As atividades foram desenvolvidas a partir de uma proposta metodológica participativa, em que, semanalmente, através do *Whatsapp* eram encaminhadas as atividades a serem realizadas e que posteriormente, com o intervalo de uma semana, eram discutidas no modelo de roda de conversa, em um encontro *on-line*, através da plataforma *hangout*. As reuniões síncronas realizadas às quartas-feiras tinham a duração de 01h30min hora, no período das 18h00min às 19h30min horas. Foram realizadas 15 reuniões entre os dias 08 de maio a 09 de agosto de 2020, abordando os seguintes temas: autoconhecimento — um caminho necessário, identidade, memória afetiva, relações interpessoais, escolhas, dores da alma, caminhando, paz, gratidão, autoperdão, deserto, perdão, família, quebrando paradigmas e autorretrato.

As atividades eram compostas por um momento inicial preparatório com uma vibração/mantra, seguido de uma mensagem reflexiva, uma atividade vivencial, uma música e finalizando com uma meditação guiada, que eram realizadas individualmente por cada uma das participantes de forma assíncrona. Todas as etapas das atividades guardavam uma linha coerente e encadeada entre si, de tal forma que uma fase remetia à seguinte. A realização da atividade vivencial resultou em construções pessoais, de forma individual, através de textos, desenhos, narrativas, listas de sentimentos, sensações e percepções, com base nos elementos disparadores do tema, que eram discutidos na reunião síncrona, a partir do entendimento de cada uma das participantes, que então, compartilhavam suas experiências.

A proposta incluía ainda a discussão bimestral de um livro e de um filme. Até o momento dois livros foram propostos: O Cavaleiro Preso na Armadura, de Robert Fischer e Uma Professora Muito Maluquinha, de Ziraldo, e os filmes - O Vendedor de Sonhos, de Jayme Monjardim e A Cabana, de Stuart Hazeldine.

### 31 CONCLUSÃO

A experiência demonstrou que a atividade *on-line* pode ser desenvolvida em campos e áreas anteriormente questionáveis quanto à aplicabilidade, gerando resultados promissores e oportunizando acesso a vivências que, no momento atual, não seriam possíveis de serem realizadas de outra forma, possibilitando as participantes incorporar práticas meditativas e de autoconhecimento.

### REFERÊNCIAS

Arslan, G., Allen, K. A. & Ryan, T. (2020). Exploring the impacts of school belonging on youth wellbeing and mental health among Turkish adolescents. *Child Indicators Research*, 13, 1619–1635. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09721-z>.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Conversano, C., DiGiuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. (2020a). Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Informações Gerais. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/cartilha-saudemental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>. Acesso em: 26 out. 2020.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. In *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. doi: <https://doi.org/10.1002/wps.20231> OPAS/OMS-BRASIL. Folha informativa COVID-19. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 25 ago. 2020.

Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Fu, X., Zhen, R. & Sheng, X. (2020). Social media exposure and college students' mental health during the outbreak of COVID-19: The mediating role of rumination and the moderating role of mindfulness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2020.0387. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0387>

Lundwall, C., Fairborn, S., Quinones-Camacho, L., Estep, J. & Davis, E. (2019). Self-regulation mechanisms explain how dispositional mindfulness promotes well-being. *Journal of Positive School Psychology*, 3, 153–164.

Moore, S. & Diener, E. (2019). Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 3 (2), 112–118.

SANTO, Eniel do Espírito; CARDOSO, Ariston Lima; SANTOS, Adilson Gomes dos. FONSECA, Karina Zanoti. Desafios Pedagógicos na implantação de cursos MOOC: um relato de experiência na UFRB. *Revista Em Rede*, v.3, n.1, 2016. Disponível em: <https://www.aunirede.org.br/revista/index.php/emrede/article/view/53/107>. Acesso em: 31 ago. 2020.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). **Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19)**. SciELO Preprints, 1–26. Doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.58>

Venditti, S., Verdone, L., Reale, A., Veriani, V., Caserta, M. & Zampieri, M. (2020). Molecules of Silence: Effects of Meditation on Gene Expression and Epigenetics. *Frontiers in Psychology*, 11, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7431950/>

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Acessibilidade 6, 10

Acolhimento 9, 105, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 148, 166, 185, 191, 208, 218, 219

Adolescência 29, 30, 32, 36, 39, 41, 57, 72, 73, 107, 194, 195, 198

Afeto 78, 124, 149, 150, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 219, 220

Alfabetização emergente 134

Angustia 94, 100, 124

Ansiedade 2, 23, 25, 46, 55, 64, 66, 67, 68, 70, 72, 73, 74, 82, 84, 85, 92, 124, 127, 128, 129, 130, 152, 177, 181, 183, 185, 187, 189, 190, 191, 192, 220

Atenção primária em saúde 11, 12, 21

Atitudes 106, 107, 160, 169, 206, 208

Atividade física 176, 177, 180, 181, 182, 183, 187

### C

Campo de estágio 123

Cognição musical 23, 28

Comportamento pró-social 42

Compreensão 7, 8, 12, 23, 27, 42, 44, 48, 50, 75, 76, 77, 79, 83, 85, 125, 126, 127, 128, 129, 152, 161, 171, 183, 195, 196, 197, 200, 203, 204, 209, 218, 236

Confinamento 92

COVID-19 1, 4, 5, 32, 93, 95, 100, 184, 185, 192, 195

Crenças 16, 17, 106, 107, 206, 207, 208, 210

Crianças pré-escolares 134

Cuidado 3, 14, 18, 19, 20, 46, 49, 84, 103, 123, 144, 147, 148, 150, 151, 152, 157, 159, 161, 166, 190, 192, 208, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 234

### D

Depressão 2, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 81, 82, 85, 92, 177, 181, 183, 185, 187, 190, 191, 192, 205, 207, 220, 225, 227, 228, 229, 232, 233, 234, 235, 236, 237

Desenvolvimento da linguagem 134, 234, 236

### E

Educação 1, 3, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 42, 52, 54, 66, 67, 68, 69, 71, 73, 89, 105, 146, 147, 156, 160, 162, 176, 178, 184, 185, 186, 187, 191, 193, 211, 212, 219, 223, 237, 238

Esquizofrenia 187, 203, 204, 205, 207, 208, 209, 210, 211

Estudantes 3, 8, 40, 52, 54, 55, 56, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 82, 101, 102, 106, 126, 130, 131, 132, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192

Evolução do comportamento humano 42

Expectativa 70, 118, 225, 227, 235

## **F**

Família 3, 11, 12, 13, 14, 16, 20, 21, 22, 31, 32, 33, 39, 61, 62, 70, 72, 87, 88, 105, 147, 148, 156, 158, 159, 161, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 204, 209, 225, 227, 229, 230, 232, 233, 235

Ferenczi 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224

Flexibilidade cognitiva 30, 32, 34, 36, 37, 38, 39

Fortalecimento de vínculos 160, 164, 165, 166, 167, 168, 169

## **G**

Gravidez 25, 225, 227, 228, 233, 234, 235

## **H**

História de vida 164, 166, 167, 168, 169

## **I**

Idosos 101, 102, 103, 104, 177, 221, 222, 223

Instagram 6, 8, 9, 96, 191

Intersubjetividade 194, 196, 219, 221

Investigações 107, 146

## **M**

Maternidade 146, 148, 156, 225, 227, 232, 233, 235, 236

Meio ambiente 75, 77, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 89, 103, 152, 210

Musicalização infantil 23

## **N**

NASF 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21

Negligência 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 41, 159

Neuropsicologia 6, 7, 8, 9, 10, 40

## **O**

Oncologia 101, 104

Online 1, 57, 86, 157, 160, 193, 203, 205, 210

Organização Mundial da Saúde 31, 75, 80, 87, 193

## **P**

Pandemia 1, 3, 4, 5, 8, 32, 37, 40, 93, 94, 95, 160, 184, 185, 190, 191, 192, 195

Pesquisa 7, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 37, 39, 40, 43, 44, 50, 51, 54, 56, 57, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 72, 75, 77, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 89, 99, 123, 147, 148, 152, 157, 164, 167, 170, 177, 178, 182, 184, 185, 187, 190, 191, 193, 203, 204, 205, 209, 210, 211, 214, 215, 216, 218, 223, 228, 229, 236, 237, 238

Primeira infância 32, 152, 158, 159, 162, 166

Psicanálise 14, 22, 75, 123, 124, 125, 150, 152, 153, 155, 157, 171, 173, 174, 201, 202, 218, 223, 238

Psicobiologia 42, 43, 50, 51

Psicodiagnóstico 126, 127, 128, 129, 130, 131, 164, 165, 167

Psicologia 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 25, 28, 29, 37, 40, 42, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 63, 68, 70, 72, 73, 75, 78, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 101, 102, 123, 126, 127, 128, 131, 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153, 156, 157, 163, 164, 171, 174, 176, 178, 185, 190, 191, 192, 193, 194, 201, 203, 204, 205, 212, 214, 223, 224, 230, 233, 236, 237, 238

Psicologia hospitalar 101, 237

## **R**

Relato de experiência 1, 4, 101, 102, 126, 127, 129, 132

Risco social 158, 159, 160

Rorschach 194, 195, 196, 197, 198, 200, 201

## **S**

Saúde emocional 1, 3

Saúde mental 2, 3, 4, 5, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 61, 64, 65, 67, 68, 69, 72, 73, 75, 77, 78, 82, 84, 85, 87, 92, 126, 128, 176, 177, 178, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 190, 191, 192, 193, 203, 204, 205, 212, 213, 222, 223, 231, 233, 234

Saúde psíquica 225, 227

Saúde pública 2, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 40, 60, 75, 81, 85, 89, 233, 237

Sustentabilidade 85, 225, 228, 229, 233, 234, 235, 236

## **T**

Tabagismo 103, 106, 107

Techne-Campo 194

Terapia cognitivo comportamental 203, 204, 205, 206, 208, 210

Trabalho 1, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 32, 34, 35, 36, 39,

44, 54, 56, 57, 59, 62, 64, 68, 71, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 89, 92, 101, 102, 103, 123, 127, 129, 155, 161, 164, 165, 168, 169, 171, 172, 176, 177, 178, 181, 182, 183, 184, 186, 191, 194, 195, 196, 197, 200, 204, 205, 212, 217, 218, 230

Transformação 18, 155, 194, 196, 198, 199, 200, 206, 220, 221

Treinamento para educadores 134

## **U**

Universidades 54, 56, 62, 65, 71, 72, 112

## **V**

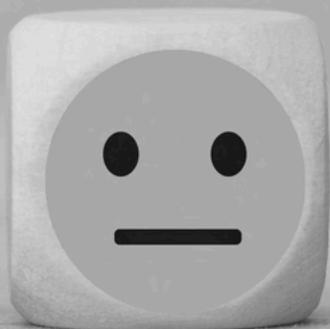
Violência 31, 32, 33, 34, 39, 40, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 166

Vulnerabilidade 32, 36, 158, 159, 160, 162, 164, 166, 186, 193



# Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

@atenaeditora 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

# Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 