

COVID-19:

Reflexões das ciências da saúde e impactos sociais 2



Luis Henrique Almeida Castro
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

COVID-19:

Reflexões das ciências da saúde e impactos sociais 2



Luis Henrique Almeida Castro
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Natália Sandrini de Azevedo

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 Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

COVID-19: reflexões das ciências da saúde e impactos sociais 2

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Amanda Costa da Kelly Veiga
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizador: Luis Henrique Almeida Castro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C873 COVID-19: reflexões das ciências da saúde e impactos sociais 2 / Organizador Luis Henrique Almeida Castro. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-567-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.676210810>

1. Pandemia - Covid-19. 2. Saúde. I. Castro, Luis Henrique Almeida (Organizador). II. Título.

CDD 614.5

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

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

Desde os primeiros reportes epidemiológicos na China em dezembro de 2019 que sinalizavam o alerta de uma pneumonia de rápido contágio até então desconhecida, os números gerais de infecção e mortalidade pelo novo coronavírus tem sido alarmantes. No Brasil, o primeiro caso foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020 e conforme dados do Ministério da Saúde, até o fechamento da organização deste e-book, o país totalizava 213.817.90 casos de infecção pelo vírus SARS-CoV-2 e 595.446 óbitos por COVID-19. Também até o fechamento da organização deste e-book, o Brasil já havia imunizado totalmente 87.436.784 indivíduos – o que representa 40,99% da população brasileira – segundo o consórcio nacional de veículos de imprensa.

A comunidade científica nacional rapidamente se voltou ao estudo da pandemia do novo coronavírus: Mota e colaboradores no artigo “Produção científica sobre a COVID-19 no Brasil: uma revisão de escopo” encontraram, apenas até maio de 2020, 69 publicações em revistas nacionais sobre assuntos relacionados à COVID-19; no entanto, além de algumas lacunas investigativas como a realização de ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas, os autores atestam que “(...) a produção científica nacional sobre a COVID-19 tem papel imediato na formulação de políticas públicas de enfrentamento da doença e na orientação de decisões clínicas no que tange as ações de prevenção e tratamento (...) cabendo às universidades brasileiras o papel de protagonistas nessa produção”.

Pensando neste cenário, a Atena Editora convida seus leitores a estudar a obra “COVID-19: Reflexões das ciências da saúde e impactos sociais”. Para este e-book foram revisados e selecionados 44 artigos técnicos e científicos que aqui estão dispostos em dois volumes: o primeiro aborda os aspectos patológicos, clínicos e epidemiológicos da COVID-19 e, no segundo volume, encontram-se os trabalhos que investigaram os impactos socioambientais da pandemia em diversos grupos e/ou comunidades brasileiras.

Boa leitura!

Luis Henrique Almeida Castro

SUMÁRIO

IMPACTO SOCIOAMBIENTAL

CAPÍTULO 1..... 1

A IMPORTÂNCIA DA LAHE NO ENSINO DA HISTOLOGIA E EMBRIOLOGIA NO CONTEXTO DO ENSINO REMOTO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Suellen Casado dos Santos
Fernanda Das Chagas Angelo Mendes Tenório
Arielly Brandão Tavares
Bárbara Silva Gonzaga
Caroline Ferreira dos Santos
Jennyfer Martins de Carvalho
José Anderson da Silva Gomes
Larissa Maria Queiroz Magalhães dos Santos
Natanael Manoel da Silva
Tháís Emmanuely Melo dos Santos
Wesley Ferreira de Moraes Brandão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6762108101>

CAPÍTULO 2..... 12

A PANDEMIA PELA COVID-19 E SEUS IMPACTOS PARA GESTANTES E SEUS CONCEPTOS: UMA VISÃO PROSPECTIVA

Daniela Pereira Procópio
Camila Botelho Miguel
Carlo José Freire Oliveira
Aline Macedo La Ruina Doering
Wellington Francisco Rodrigues

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6762108102>

CAPÍTULO 3..... 29

A REDE SOCIAL COMO RECURSO DE INTERMEDIÇÃO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM NA PANDEMIA

Nathan Mickael de Bessa Cunha
João Pedro de Souza Pereira
Laura Cardoso Gonçalves
Vitor Leite de Oliveira
Ivano Alessandro Devilla

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6762108103>

CAPÍTULO 4..... 36

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Carolina Gomes Fernandes
Beatriz Vieira Loliola Coutinho
João Pedro Benati de Andrade Farias
Igor Barbosa Ferreira da Silva
Elias Silveira de Brito

CAPÍTULO 5..... 42

ATUAÇÃO ODONTOLÓGICA DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19

Ticiane Sidorenko de Oliveira Capote
Amanda Dias Angeluci
Beatriz Peron Bortoletto
Flavia Carvalho Trigo
Gabrieli Helena Dotta
Ingrid Alves de Sousa
Isabela Nogueira Milesi
Isabella Pennacchiotti
Joao Vinicius Menezes Noveletto
Julia Porto Premazzi
Julia Santana Lopes
Juliana Maria Appoloni
Karen Gabriele Andrade Gonzales
Laura Regonha Martins
Luana Alves Bassetti
Rafaela Martins Perroni
Vanessa Santos Modesto
Walleska Tayna de Lima Silva

CAPÍTULO 6..... 53

AUTO-PERCEPÇÃO APÓS MEDITAÇÃO COM BASE EM MINDFULNESS DE IDOSOS EM DISTANCIAMENTO FÍSICO PELA PANDEMIA DA COVID-19

Katia Aparecida da Matta
Claudia Vieira Carnevalle
Lucia Helena Presoto
Gilberto Candido Laurentino
Marta Ferreira Bastos
Priscila Larcher Longo

CAPÍTULO 7..... 66

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS DE PREVENÇÃO E COMBATE A COVID-19 EM COMUNIDADES RURAIS NO MUNICÍPIO DE PETROLINA-PE

Andréa Nunes Moreira
Jane Oliveira Perez
Rosemary Barbosa de Melo
Jarbas Florentino de Carvalho
Luís Fernando de Souza Magno Campeche
Maicon Silva de Oliveira
Mirele Xavier Silva Barbosa

CAPÍTULO 8..... 79

**CONFEÇÃO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL PARA DOAÇÃO À
COMUNIDADE DE SINOP-MT**

Sinovia Cecilia Rauber
Elisana Silva Pereira
Viviane Lazarini Baldan
Isabel Cristina Rohrig
Gilma Silva Chitarra
Fernanda Aparecida Oliveira Nascimento
Geise Ferreira
Janaina Barbosa da Silva
Cleusa Gomes
Vanessa da Silva Gaudêncio Matiello
Juliana Ribeiro Barros da Luz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6762108108>

CAPÍTULO 9..... 91

EDUCAÇÃO E SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

Luiza Gama Carvalho
Fernada Gonçalo da Silva
Karla Siqueira Silva
Américo de Araujo Pastor Jr
Paula Alvarez Abreu

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6762108109>

CAPÍTULO 10..... 106

**EDUCAÇÃO NO PROCESSO PANDÊMICO PELO COVID-19: UMA INVESTIGAÇÃO
SOBRE OS PROTOCOLOS DE SEGURANÇA NAS ESCOLAS ESTADUAIS DE
PERNAMBUCO**

Cláudio Alencar
Graça Lúcia Alencar E Souza Andrade
Aurielia Coelho Isaque Floriano

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081010>

CAPÍTULO 11..... 112

**ESTIMULAÇÃO COGNITIVA ONLINE: IDOSOS SE ADAPTAM ÀS NOVAS TECNOLOGIAS
DURANTE A PANDEMIA**

Michelle dos Santos Campos
Raissa Bonfim Silveira
Narajane Alves dos Santos Piedade
Nadja Pinho dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081011>

CAPÍTULO 12..... 115

**FATORES PROPULSORES DA VULNERABILIDADE DO SISTEMA DE SAÚDE PÚBLICO
BRASILEIRO FACE AOS DESDOBRAMENTOS DA COVID-19**

Paula Thays Silva Souza

Ana Maria Silva Neves
Juliane Silva Soares
Luma Lopes da Silva
Tarcísio Viana Cardoso
Jéssica Viana Gusmão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081012>

CAPÍTULO 13..... 135

MÉTODOS REMOTOS DE INCENTIVO AO ALEITAMENTO MATERNO NA APS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gabrielle Lima Teixeira
Maria Beatriz Bezerra Pereira
Thargus de Almeida Pinho
Jayme Renan Machado Costa
Tulius Augustus Ferreira de Freitas

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081013>

CAPÍTULO 14..... 142

MUDANÇAS NA ROTINA DA ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE NO BRASIL APÓS A PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO

Viviane Soares Pereira Luz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081014>

CAPÍTULO 15..... 152

NOVAS PERSPECTIVAS DE PROMOVER A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna Camurça Cavalcante Uchôa
Léo Cavalcante Magalhães
Letícia Abreu Mota
Emanuel Cabral Costa
Elias Silveira de Brito

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081015>

CAPÍTULO 16..... 160

O IMPACTO DA COVID-19 EM ACADÊMICOS DE MEDICINA: ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Leandro Dobrachinski
Amanda Kimura
Daniella Dos Santos
Dominick Wobido
Gabrielly Roratto Berchembrock
Suelem Demuner Ramalho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081016>

CAPÍTULO 17..... 181

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL E

OS IMPACTOS CAUSADOS PELA COVID-19

Cinara de Souza Nunes
Walbron Arlan Freire de Sousa
Bianca Lima Machado
Amanda Remus Macedo
Wesley Salviano de Souza
Luana Kelly da Cruz Rodrigues
Gabriella de Souza Queiroz
Gabriela Ataide de Oliveira
Flávia Miquetichuc Nogueira Nascente
Luciana Zaranza Monteiro
Albênica Paulino dos Santos Bontempo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081017>

CAPÍTULO 18..... 196

QUALIDADE EDUCACIONAL EM FACE DA PANDEMIA COVID-19

Raymundo Ocaña Delgado
Jorge Eduardo Zarur Cortes
Argelia Monserrat Rodríguez Leonel
Brenda González Bureos
Fermín Leonel Reyes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081018>

CAPÍTULO 19..... 206

SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM NA PANDEMIA DA COVID-19 NO BRASIL

Laura Samille Lopes Meneses
Júlia Hilda Lisboa Vasconcelos
Ana Gabriela Sabaa Srur de Andrade
Ivaneide Lopes Gonçalves
Jessica Pinho da Silva Oliveira
Thais Nascimento Rodrigues
Waldineia Lobato Garcia
Devanes Lima de Albuquerque
Jhessyca Mayara de Sousa Barros

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081019>

CAPÍTULO 20..... 213

SAÚDE MENTAL E FORMAÇÃO MÉDICA EM MEIO A PANDEMIA DA COVID-19

Maria Luiza Ferreira de Barba
Rayane Marques da Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081020>

CAPÍTULO 21..... 223

SITUAÇÃO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NA CRIANÇA FRENTE A PANDEMIA DA COVID-19

Alice Fonseca Pontes

Maria Alice Maia de Oliveira
Marina Gomes de Oliveira Cabral
Mirela Ferreira Pessoa Deodoro
Natália Almeida Rodrigues
Nicole Hellen de Castro Barros
Rebeca Toledo Coelho
Beatriz Caetano da Silva
Railândia Xavier de Sousa
Emilienne de Queiroz Nogueira
Fernanda Jorge Magalhães

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081021>

CAPÍTULO 22..... 230

VACINAÇÃO PARA COVID-19: O DESAFIO E A ESPERANÇA PARA AS EQUIPES DE ATUAÇÃO DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA GRANDE PORTO ALEGRE

Bernadete Sonia Thiele Felipe
Celia Mariana Barbosa de Souza
Elizete Maria de Souza Bueno
Emanuelle Bianchi Soccol
Eunice Beatriz Martin Chaves
Fabio Fernandes Dantas Filho
Giann Carlo Silva Medeiros
Karen Gomes D'Avila
Luciana Pereira da Silva
Luciane Elisabete Gatelli Pereira
Mary Lane Amado dos Santos
Mônica Beatriz Agnes
Ninon Girardon da Rosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081022>

CAPÍTULO 23..... 239

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Albênica Paulino dos Santos Bontempo
Douglas Neponuceno Domingos
Giovanna Costa de Oliveira
Karen Adriane Resende Muniz
Karolyne Martins Fernandes Rosa
Roberta Nicole Cordeiro de Souza

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081023>

CAPÍTULO 24..... 259

VIVÊNCIAS E REFLEXÕES SOBRE O TRABALHO REMOTO EM ENFERMAGEM NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Francisca Luana da Silva
Hákillia Pricyla de Jesus Souza

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.67621081024>

| | |
|---------------------------------|------------|
| SOBRE O ORGANIZADOR..... | 265 |
| ÍNDICE REMISSIVO..... | 266 |

CAPÍTULO 6

AUTO-PERCEPÇÃO APÓS MEDITAÇÃO COM BASE EM MINDFULNESS DE IDOSOS EM DISTANCIAMENTO FÍSICO PELA PANDEMIA DA COVID-19

Data de aceite: 01/10/2021

Data de submissão: 06/09/2021

Priscila Larcher Longo

Universidade São Judas Tadeu (USJT),
Programa de Pós-graduação em Ciências do
Envelhecimento
São Paulo, SP
<http://lattes.cnpq.br/0462568149831870>

Katia Aparecida da Matta

Universidade São Judas Tadeu (USJT),
Programa de Pós-graduação em Ciências do
Envelhecimento
São Paulo, SP
<http://lattes.cnpq.br/8894667439390446>

Claudia Vieira Carnevalle

Universidade São Judas Tadeu (USJT),
Programa de Pós-graduação em Ciências do
Envelhecimento
Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo
São Paulo- SP
<http://lattes.cnpq.br/1125496234234567>

Lucia Helena Presoto

Faculdade de Saúde Pública da Universidade
de São Paulo (FSP)
São Paulo- SP
<http://lattes.cnpq.br/204173306380434>

Gilberto Candido Laurentino

Universidade São Judas Tadeu (USJT),
Programa de Pós-graduação em Ciências do
Envelhecimento
São Paulo, SP
<http://lattes.cnpq.br/5180093008579104>

Marta Ferreira Bastos

Universidade São Judas Tadeu (USJT),
Programa de Pós-graduação em Ciências do
Envelhecimento
São Paulo, SP
<http://lattes.cnpq.br/6109233147317737>

RESUMO: INTRODUÇÃO: O aumento da população idosa sinaliza a importância da associação entre longevidade, saúde física, mental e qualidade de vida, que envolve a percepção da pessoa sobre si mesmo e o contexto à sua volta. Várias práticas de auto-percepção como a meditação baseada em *mindfulness* podem contribuir para este processo ao tornar o indivíduo menos reativo à sua vivência e contribuir com a recontextualização de suas experiências. Trata-se de um tema relevante no momento, principalmente devido ao distanciamento físico preconizado pelas autoridades de saúde devido à pandemia causada pelo SARS-Cov2. **OBJETIVO:** Analisar a auto-percepção dos efeitos da prática meditativa baseada em *mindfulness* em idosos que encontravam-se em distanciamento físico. **METODOLOGIA:** O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa e contou com 30 participantes contactados por aplicativo de mensagens. Os participantes receberam vídeos semanais de práticas de meditação por oito semanas e foram convidados a responder um formulário de auto-percepção sobre seus sentimentos antes e após as práticas. Os sentimentos foram categorizados e o teste estatístico do qui-quadrado foi aplicado. Ao final das oito semanas os participantes

responderam duas questões qualitativas que foram analisadas pelo Discurso do Sujeito Coletivo. **RESULTADOS:** Dos 30 participantes, 22 chegaram até o final do estudo. A maior parte eram mulheres (81,8%) com idade média de 65 anos. Foram observadas modificações na auto-percepção de alguns sentimentos quando comparado o antes e após a prática da meditação. Sentimentos como pensativo, cansado, preocupado e triste foram relatados somente antes das práticas, enquanto os sentimentos felizes e muito bem, aumentaram em proporção significativa após as práticas. A análise qualitativa mostrou que a prática apoiou e beneficiou os participantes. **CONCLUSÃO:** Os idosos que realizaram a prática da meditação baseada em *mindfulness* autorelataram sentimentos mais positivos e benéficos durante o distanciamento físico quando comparado ao período anterior à prática.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; idosos, auto-percepção, meditação

SELF-PERCEPTION AFTER MEDITATION BASED ON MINDFULNESS OF THE ELDERLY IN PHYSICAL DISTANCING CAUSED BY COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: INTRODUCTION: The increase in the elderly population indicates the importance of the association between longevity, physical and mental health, and quality of life, which involves people's perception of themselves and the context around them. Various self-awareness practices such as mindfulness-based meditation can contribute to this process by making the individual less reactive to their experience and contributing to a recontextualization of their experiences. This is a relevant topic at the moment, mainly due to the physical distance advocated by health authorities due to the pandemic caused by SARS-Cov2. **AIM:** To analyze the self-perception of the effects of mindfulness-based meditative practice in elderly people who were physically distant. **METHODOLOGY:** The study was approved by the Research Ethics Committee, and had 30 participants contacted by messaging app. Participants received semantic videos of meditation practices for eight weeks and were trained to answer a self-perception form about their feelings before and after the practices. Feelings were categorized, and the chi-square statistical test was distributed. At the end of the eight weeks, participants answered two qualitative questions, which were analyzed by the Discourse of the Collective Subject. **RESULTS:** Of the 30 participants, 22 made it to the end of the study. Most were women (81.8%) with an average age of 65 years. Changes in self-perception of some thoughts were observed when compared to the prior meditation practice. Feelings such as thoughtful, tired, worried, and sad were reported only before the practice, while the happy and very good feelings decreased after the practices. Qualitative analysis revealed that the practice supported and benefited the participants. **CONCLUSION:** Elderly people who practiced mindfulness-based meditation self-reported more positive and beneficial feelings during physical distancing when compared to the period before the practice. **KEYWORDS** COVID-19; elderly, self-perception, meditation.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde, o Brasil em 2016 possuía a quinta população mais idosa do mundo com cerca de 28 milhões de pessoas, e para o ano de 2050, a expectativa é de que existirão mais idosos que pessoas abaixo dos 15 anos de idade no país, fenômeno nunca observado antes (BRASIL, 2016). Esta transição demográfica ocorre

por diversos fatores, como: mudança do perfil epidemiológico, implantação de programas de planejamento familiar e controle de fecundidade, o que proporciona menores índices de natalidade quando comparados aos de mortalidade, provocando alterações significativas na estrutura etária da população (OLIVEIRA; JUNIOR, 2014).

O envelhecimento da população trouxe grandes desafios aos sistemas públicos de saúde e a Previdência Social, sendo de extrema importância ações de promoção e prevenção à saúde ao longo da vida. Envelhecer não significa necessariamente adoecer, porém, há aumento significativo da prevalência de doenças crônico-degenerativas. Assim, se faz necessário realizar ações de prevenção e promoção à saúde com intuito de estimular uma melhor qualidade de vida à população que envelhece e ao idoso, o que exige uma resposta adequada do Estado para implementar políticas públicas a fim de manter os idosos integrados e independentes em diversos aspectos como físicos, sociais e econômicos (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2014).

O surgimento e disseminação do novo coronavírus (SARS-CoV-2) pelo mundo, aliado à gravidade da doença respiratória (COVID-19) que causa, levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a caracterizar a situação como pandêmica no dia 11 de março de 2020 (OPAS, 2009).

Diante da situação, governantes de todo o mundo impuseram o distanciamento físico/social para evitar maior contaminação da população. Em períodos de reclusão domiciliar, a população tende a adotar uma rotina sedentária mais sedentária, o que pode favorecer o aumento de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas ao maior risco cardiovascular, assim como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose e transtornos psicossociais como ansiedade e depressão (FIGUEIREDO et al., 2018). O isolamento social pode ser considerado um problema para a pessoa idosa, tendo em vista que ao se sentir isolado ou abandonado, a saúde do idoso pode ser impactada de forma negativa na sua integralidade, aumentando o risco de ocorrência para as doenças cardíacas e diabetes, além do declínio funcional e aumento do sofrimento mental e emocional (MANSO; COMOSAKO; LOPES, 2018). Nesse contexto, incentivar a manutenção da rotina de vida ativa é medida preventiva para a saúde.

Na literatura científica atual há um crescimento de evidências que apontam para a eficácia das intervenções baseadas em *Mindfulness*, para promoção de benefícios à saúde e do bem-estar psicológico, tanto para população saudável quanto para população acometida por alguma patologia (BERK; VAN BOXTEL; VAN, 2017). *Mindfulness* trata-se do desenvolvimento de uma habilidade mental capaz de tornar o indivíduo menos reativo à sua vivência, sendo consciente ao despertar para os acontecimentos a cada momento, com atenção e amistosidade. É considerado uma forma de se relacionar com todas as experiências, agradáveis ou não, de forma a diminuir o sofrimento e aumentar o bem-estar (KOZASA et al., 2010).

Estudos têm sugerido que a prática de meditação pode contribuir para a prevenção

e tratamento de diversas doenças e de condições clínicas, principalmente das doenças crônicas não transmissíveis, que são as que mais acometem os idosos (KABAT-ZINN, 2003). A prática da meditação favorece a atividade do sistema imunológico, controle da insônia, diminuição da depressão, fobias e de várias doenças psicossomáticas, melhorando a condição emocional, reduzindo sensivelmente a tensão, o stress, a ansiedade, melhorando a concentração, o raciocínio, a memória e a criatividade retardando o envelhecimento das células pela redução dos processos inflamatórios, regulando a pressão arterial, contribuindo para os índices glicêmicos além de aumentar a eficiência cardiovascular formando parceria significativa quando associada aos tratamentos médicos convencionais (GU et al., 2015; BLACK; SLAVICH, 2016; BERK; VAN BOXTEL; VAN, 2017; HOFFMAN; GOMÉZ, 2017; KUBZANSKY et al., 2018; PRIYA; KALRA, 2018).

Existem diversos tipos de meditação e o método baseado em *mindfulness* têm sido relatado como o mais abrangente para se ter foco na atenção e concentração, além da respiração que promove um processo ventilatório mais eficaz. A técnica de *mindfulness* é uma das mais usadas para criar discernimento e consciência, praticando atenção concentrada. Esta técnica permite que os pensamentos fluam de forma livre, sempre voltando a atenção para o momento atual da prática (DEMARZO, 2011).

Diante de evidências científicas, a prática de meditação baseada em *mindfulness* tem sido utilizada como uma potencial ferramenta para reduzir a vulnerabilidade das condições físicas e psiquiátricas, por trabalhar a atenção, a concentração, a postura e a respiração. Portanto, este estudo teve como objetivo verificar os efeitos da prática de meditação baseada em *mindfulness* sobre a auto percepção de sentimentos dos idosos durante o distanciamento físico causado pela pandemia da COVID-19.

MÉTODOS

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu (nº4.083.240). Tratou-se de um estudo quase-experimental, do tipo prospectivo, utilizando abordagem quantitativa e qualitativa para verificar a auto percepção de sentimentos dos participantes com a prática meditativa no período de oito semanas.

Foi encaminhada por aplicativo de mensagens (*Whatsapp*) uma carta convite à participação no estudo. Os interessados foram encaminhados digitalmente a um link que continha mais informações sobre o estudo e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após assinatura do termo os participantes foram contactados via telefone e informados sobre como seriam as oito semanas, de que forma deveriam preencher os formulários diários do antes e depois da mediação, além do formulário semanal que indicaria quantas vezes o participante realizou a meditação e por quanto tempo.

Os vídeos com as práticas meditativas de cada semana foram enviados toda segunda feira de cada semana e tiveram em média duração de 10 a 15 minutos e contavam com

uma breve introdução sobre a prática, instruções claras sobre a prática e um fechamento.

As práticas meditativas baseadas em *mindfulness* foram realizadas numa jornada de oito semanas, tendo como focos a respiração, as sensações do corpo e a concentração. Na primeira semana foi apresentado a proposta e os participantes foram orientados sobre a prática de atenção e concentração que foi utilizada em todas as práticas. Nessa semana a meditação teve como foco a respiração diafragmática e concentração. Na segunda semana o foco foi na paz da respiração e na terceira foi trabalhada a respiração quadrada. Na quarta semana o foco foi no coração, na quinta na respiração conhecida como “4-7-8” e na sexta foi evidenciada a autopercepção corporal. Na penúltima semana o foco foi na experimentação com um pedaço de alimento e na última semana focou-se na autoconsciência,

Foram incluídos 30 participantes de ambos os sexos com mais de 60 anos que tinham acesso à internet através de *tablets*, telefones celulares ou computadores. Foram excluídos do estudo os idosos que apresentaram algum déficit que impossibilitou responder aos questionamentos ou que não realizaram a sessão de meditação pelo menos uma vez na semana.

Os participantes receberam os vídeos às segundas-feiras juntamente com o link para acessar o formulário de auto-percepção de sentimentos antes e após a prática. Os sentimentos disponíveis eram pensativo, triste, feliz, preocupado, cansado, muito bem, bem nada bem. Ao final de cada semana foi enviado um novo formulário onde os participantes deveriam informar a quantidade de vezes que fizeram a prática, por quanto tempo, e como estavam se sentindo.

Durante as oito semanas, nas segundas-feiras pela manhã foram enviadas mensagens via *whatsapp* para lembrar os participantes sobre a disponibilidade de novos vídeos e às sextas também, para lembrá-los de responder o questionário da semana. Os dados coletados semanalmente e a frequência de respostas entre as categorias de sentimentos dos participantes foi submetida à análise estatística não paramétrica por meio do teste do qui-quadrado, estabelecendo um intervalo de confiança de 95% e um nível de significância estabelecido em 5%.

Ao final das oito semanas, duas questões abertas (Como foi para você participar do projeto de meditação nessas oito semanas?; Como você relacionaria a pandemia com a meditação?) foram feitas. As respostas foram analisadas utilizando o método Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), uma técnica de pesquisa qualitativa que permite analisar as diferenças e semelhanças da visão do pensamento coletivo em um determinado ambiente. O DSC consiste num conjunto de instrumentos destinados a recuperar e dar a luz às Representações Sociais (RS), mormente as que aparecem sob a forma verbal de textos escritos e falados, apresentando tais representações sobre a forma de painéis de depoimentos coletivos (LEFÉVRE, 2017).

RESULTADOS

Dos 30 participantes iniciais, 22 completaram as oito semanas de prática de meditação baseada em *mindfulness*, os oito participantes que abandonaram as práticas afirmaram ter sido motivados por falta de tempo e retorno às atividades presenciais. As mulheres representaram 81,8% da amostra e 40,9% afirmaram estar cumprindo o distanciamento físico preconizado pelas agências de saúde e governamentais.

| Sexo | Total | | Em distanciamento | | Sem distanciamento | |
|-----------|-------|------|-------------------|------|--------------------|------|
| | N | % | N | % | N | % |
| Feminino | 18 | 81,8 | 9 | 40,9 | 9 | 40,9 |
| Masculino | 4 | 18,2 | 1 | 4,6 | 3 | 13,6 |

Tabela 1. Categorias sócio demográficas dos participantes em relação ao sexo e distanciamento social.

A amostra foi composta por 86,30% de brancos, sendo que a maior parte dos participantes tinha entre 61 a 63 anos (36,36%), com ensino médio completo (27,27%) e renda de 1 a 3 salários mínimos. Além disso, a maior parte era casada (72,70%) e com filhos (90%) (Tabela 2).

| Variáveis | Categoria | Total | |
|---------------------|------------------------------|-------|------|
| | | N | % |
| Raça/cor | Branca | 19 | 86,3 |
| | Preta | 1 | 4,5 |
| | Amarela | 2 | 9,0 |
| Idade | 61-63 | 8 | 36,3 |
| | 64-66 | 5 | 22,7 |
| | 67-69 | 6 | 27,2 |
| | mais que 70 | 2 | 9,0 |
| | mais que 80 | 1 | 4,5 |
| Escolaridade | Ensino fundamental | 4 | 18,1 |
| | Ensino médio | 6 | 27,2 |
| | Ensino superior incompleto | 1 | 4,5 |
| | Ensino superior completo | 8 | 36,3 |
| | Pós- graduação (Lato Sensu) | 2 | 9,0 |
| | Doutorado | 1 | 4,5 |

| | | | |
|---------------------|-----------------------------|----|------|
| Filhos | Sim | 20 | 90,0 |
| | Não | 2 | 10,0 |
| Estado Civil | Casado | 16 | 72,7 |
| | Divorciado | 1 | 4,5 |
| | Solteiro | 1 | 4,5 |
| | Viúvo | 4 | 18,1 |
| Renda | Menos de 1 salário Mínimo | 2 | 9,0 |
| | 1 a 3 salários Mínimos | 11 | 50,0 |
| | 3 a 5 salários Mínimos | 6 | 27,2 |
| | Acima de 6 salários Mínimos | 3 | 13,6 |

Tabela 2. Dados sócio-demográficos dos participantes.

Na tabela 3 foram apresentados os dados referente a análise do qui-quadrado de comparação dos dados nominais (categorias de sentimentos) pela frequência de respostas dos participantes antes e após as sessões de meditação em todo o período de oito semanas de intervenção.

As análises realizadas pelo teste qui-quadrado detectaram uma associação positiva ($r=0,651$) entre os sentimentos auto-percebidos antes e após a prática das sessões de meditação por um período de oito semanas $\{[X^2 (7)] = 142,19; p<0,0001\}$. Foi observado um aumento significativo de idosos que se auto-perceberam felizes e muito bem após a prática da meditação.

Um total de 11,8% dos participantes assinalaram a opção felizes, enquanto apenas 3,1% auto percebiam-se muito bem antes da prática da meditação. Após a prática de meditação por um período de oito semanas, 88,2% e 96,9% dos idosos auto-relataram sentirem-se felizes e muito bem, respectivamente ($p<0,01$, tabela 3). Também foi detectado que a prática de meditação reduziu significativamente as auto percepções negativas. Todos os idosos incluídos no estudo relataram estar pensativos, cansados, preocupados e tristes antes da prática da meditação, porém, nenhum dos participantes escolheram essas opções após a prática da meditação ($p<0,001$), conforme mostrado na tabela 3.

Não foram encontradas diferenças significativas para as categorias: bem e nada bem antes e após as práticas meditativas

| Categoria | Período | | Valor de P |
|------------|---------|--------|------------|
| | Antes | Depois | |
| Bem | 49,7% | 50,3% | >0,05 |
| Pensativo | 100,00% | 0,00% | <0,001 |
| Feliz | 11,80% | 88,20% | <0,001 |
| Cansado | 100,00% | 0,00% | <0,001 |
| Preocupado | 100,00% | 0,00% | <0,001 |
| Triste | 100,00% | 0,00% | <0,001 |
| Muito bem | 3,10% | 96,90% | <0,001 |

Tabela 3. Percepção do sentimento em relação ao tempo antes e depois da prática de meditação.

Com relação aos resultados da análise dos conteúdos das questões abertas, pelo método do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), os dados coletados foram apresentados a seguir em forma de discurso, e as respostas foram categorizadas a partir de ideias centrais, assim como discussão teórica sobre os principais aspectos analisados.

Os quadros 1 e 2 apresentam as questões propostas e as ideias centrais relatadas pelos participantes.

Ideia Central 1: Meditação como processo de Autoconsciência

“Participar do projeto pra mim foi muito bom por que a meditação foi assim diferenciada né, cada semana era um momento único e aproveitei muito usando um tempo pra que eu ficasse melhor, me fez aprender estar comigo mesma, me sinto muito mais presente e equilibrada, me fez ficar mais plena e me conhecer melhor também, sem contar a respiração que melhorou muito. A meditação nos traz o raciocínio tranquilo dá uma paz maior, me deixou mais serena e mais atenta ao momento presente”.

Ideia Central 2: Meditação como contribuição para diminuição da ansiedade e depressão

“Participar do Projeto de meditação por oito semanas foi ótimo gratificante aprendi reeducar meu corpo minha mente e dominar a ansiedade e depressão, por que me acalma, me norteia, estou mais presente, me ajuda filtrar o que essencial no meu dia a dia e principalmente nesse estresse todo, onde a gente só ouve notícias ruins praticamente o dia inteiro. Às vezes eu tô com um pouco de ansiedade nervosa mesmo, aí eu deito na cama e faço a meditação, assim está sendo bem prazeroso mesmo, tô adorando fazer”.

Ideia Central 3: Meditação como contribuição para a melhora da qualidade do sono

“Foi bom participar desse lindo projeto, continuo fazendo no mínimo uma vez na semana, me ajudou ficar mais calma, eu tenho problemas de insônia e me ajudou bastante nesta questão. Eu fico fazendo exercício de respiração e eu durmo e nem percebo, então eu achei assim muito importante participar do projeto de vocês. Coisas assim que eu nunca havia me atentado para perceber que a respiração é tão importante em tudo, no cotidiano e tudo, muitas vezes assim muito tensa por muitos problemas eu paro começa a respirar, isso foi muito importante para mim é mais importante que tem as gravações no WhatsApp que eu posso qualquer momento tá olhando entendeu, eu acho que isso foi que eu gostei mais ele poder toda hora participar entendeu dentro do meu tempo no momento que eu posso fazer isso e isso assim não tem preço, enfim meu sono então está perfeito”.

Quadro 1. Como foi para você participar do projeto de meditação nessas oito semanas?

IDEIA CENTRAL 1: Meditação para concentrar no momento presente e diminuir a ansiedade em relação a Pandemia

“A pandemia quer queira que não mexeu com as nossas emoções, aflorando incerteza, insegurança, solidão, medo e tantas outras, por que de certa forma tolhei a nossa liberdade e a meditação ela veio para serenar, acalmar, equilibrar, ajudando a enfrentar tal situação, a meditação foi feita com muita responsabilidade por mim, porque me ajudou muito a aquietar o coração e a atenção procurei aproveitar todos esses dias procurando sempre me colocar sempre pra mim, sentir o meu corpo a minha respiração, o meu olhar por dentro né e me sentir feliz, senti que eu tava ali que podia contar com esse momento que era só meu, aprendi a focar no aqui agora no momento presente é especial para mim porque eu me encontro ainda em isolamento social e isso me trouxe muito bem estar, principalmente nos meus momentos de ansiedade e outra coisa que eu achei importante é tá sempre como vocês fizeram no projeto relacionando a meditação né não só com a saúde mental mas também com os benefícios que ela traz ao nosso organismo. Vamos dizer que é como se fosse uma amnésia dos conflitos e pensamentos ruins para despertar o mais sublime presente de viver e se conhecer internamente.”

IDEIA CENTRAL 2: A meditação como contribuição para diminuição da depressão na Pandemia

“A respeito da pandemia foi bom porque é mais um tempo que a gente tira para ocupar o tempo da gente, aquela hora que a gente faz aquela meditação e que é pra gente esquecer que essa pandemia tá deixando o pessoal muito triste né muito sabe, preocupado então pra mim serviu para as duas coisas, serviu muito para minha depressão, entra numa depressão pela quarentena passa a sentir uma pressão acima do peito ou sente aquele abandono, eu acho que a meditação ajuda muito quando a pessoa sentir aquela pressão, um momento de tristeza por encontrar-se só, então para um instante começa meditar e te tira daquele estado depressivo né, daquela cena, te ajuda bastante é ótimo a meditação é uma coisa muito boa e nos faz muito bem, nos tranquiliza, nos devolve o equilíbrio sempre que estamos no momento em que vamos perder o controle das coisas a meditação nos ajuda muito, por que fez a gente esquecer um pouco esse isolamento, tanta tristeza e mortes porque no começo eu estava até triste, mais eu estava antes da pandemia aí não sei eu fiquei me fortalecendo aí apareceu essa oportunidade da meditação mas aí eu comecei a ficar bem, não sei se foi ao mesmo tempo ou não foi ao mesmo tempo com a meditação ajudou e só tenho a agradecer a vocês por este trabalho, foi muito bom e gostei muito de ter participado, foi mais um aprendizado, mais uma forma de adquirir um equilíbrio, nos ajuda a um pensamento mais elevado”.

Quadro 2: Como você relacionaria a pandemia com a meditação?

DISCUSSÃO

Ao analisar os resultados do presente estudo, verificou-se que a frequência de respostas sobre a percepção dos sentimentos negativos dos idosos em relação às categorias pensativo, cansado, preocupado e triste foi totalmente reduzida após um período de oito semanas de meditação (100% vs 0%). Por outro lado, as categorias relacionadas

aos sentimentos ou pensamentos positivos antes e após as sessões de meditação (feliz 12% vs 88%; muito bem 3% vs 97%), demonstrou a mudança da percepção dos sentimentos negativos para positivos após a aplicação da prática da meditação baseada em *mindfulness*. Os resultados deste estudo, demonstram que as pessoas idosas que praticaram a meditação com base no *mindfulness* perceberam uma série de benefícios positivos diretamente relacionados à saúde mental e emocional. De acordo com o discurso, a meditação possibilitou um estado de consciência e o despertar para as situações de cada momento, de forma a promover a diminuição do sofrimento global e o aumento do bem-estar, independente das experiências se apresentarem como positivas ou negativas, o que corrobora com estudo anterior (GERMER, SIEGEL; FULTON, 2016).

Embora a categoria de sentimento “bem” não tenha apresentado associação significativa é possível que o sentimento positivo relacionado a categoria “muito bem” possa ter sobreposto a resposta dos idosos antes e após o período de meditação.

Os participantes também relataram sentimentos e percepções quanto ao processo de meditação nos oito encontros, assim como na relação da pandemia com a meditação, pela análise do Discurso do Sujeito Coletivo com avaliação positiva no que diz respeito a sentimentos que contribuem para o bem-estar mental e emocional, como: a diminuição do estresse, melhoria da qualidade do sono, diminuição da depressão e ansiedade. Duraimani e colaboradores (2015) relataram que as práticas integrativas resultaram também em melhoria da saúde mental em pessoas com condições relacionadas a doenças cardiovasculares.

Neste sentido a proposta das práticas de meditação com foco na atenção e concentração permite uma mudança de atitude para as pessoas que vivem de forma reativa e automática, que apresentam reações mais rígidas e limitadas de reação ao ambiente, com menor nível de permissão a viver experiências do presente momento de forma mais flexível, com aceitação, sem julgamento e com atitudes de ação consciente (KABAT-ZINN, 1990).

Os participantes do estudo revelaram que além de ter sido gratificante e prazerosa sua participação no presente estudo, destacaram a importância de reeducar o corpo e a mente para controlar e diminuir a ansiedade, depressão e estresse principalmente neste momento de distanciamento físico imposto pela pandemia de COVID-19. De acordo com o estudo Hofmann (2010), as práticas meditativas baseadas em *mindfulness* com pessoas idosas, bem como em indivíduos com transtornos de ansiedade, depressão e outras condições médicas e psiquiátricas, promoveram efetiva melhora para de sintomas de humor negativo e ansiedade. Sugere-se que tal prática promove o desenvolvimento de estratégias adaptativas de regulação das emoções, com benefícios para a melhora da capacidade de descentralização cognitiva e de controle da reatividade emocional.

Outro interessante apontamento do discurso, foi a relação da prática meditativa e dos benefícios para os problemas de insônia, cujos relatos revelaram que os exercícios de

respiração contribuíram para a melhoria da qualidade do sono. segundo Black (2015), a associação das práticas meditativas baseadas no *mindfulness* pode ser introduzida como uma solução para contribuir com problemas relacionados a distúrbios de sono em idosos.

O estudo também demonstrou que os participantes reconheceram a prática de meditação como promotora do desenvolvimento da autoconsciência, uma vez que no discurso relataram a oportunidade de aprender consigo mesmos. A abordagem de meditação baseada em *mindfulness* tem sido considerada uma estratégia de sucesso com pessoas idosas, por permitir o contato e intensificação da ligação entre mente e corpo, uma vez que muitos idosos dispõem de maior tempo e maior interesse as práticas de reflexão e conscientização nesta fase da vida (SIMÕES et al., 2006).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existem diversas práticas meditativas e neste estudo foi escolhida a meditação com base no *mindfulness*, com intuito de promover benefícios à saúde e melhorar o nível de satisfação com a vida, além do bem estar mental e emocional da pessoa idosa no contexto do distanciamento físico imposto pela pandemia. Os participantes alcançaram resultados que indicam o decréscimo dos níveis de sentimentos negativos, bem como desenvolvimento da capacidade de lidar com o sofrimento em tempos de pandemia e a adversidade. Tais resultados sugerem que a meditação baseada em *mindfulness* para os idosos do presente estudo, foi uma estratégia eficaz, por capacitá-los com novos recursos que permitiram um desenvolvimento da autoconsciência e a possibilidade de ressignificar o sentido de viver bem com idade mais avançada.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. D. S; COSTA, L. B. D; CAMACHO, A. C. L. F; CORREIA, D. M. S: **Meditation as a complementary practice in health for hypertensive**. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, p. e819119549, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9549>. Acesso em 03 set. 2021.

BLACK, S. D. O; REILLY, G. A; OLMSTEAD, R; BREEN, E. C; IRWIN, M. R. **Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and Daytime impairment among older adults with sleep disturbances. A randomized clinical trial**. JAMA Intern Med. v.175, n.4, p.494-501, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4407465/>. Acesso em 03 set. 2021.

BLACK, D. S.; SLAVICH, G. M. **Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials**. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1373, n.1, p. 13–24, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nyas.12998>. Acesso em 05 set. 2021.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Recomenda: é preciso envelhecer com saúde**. História, Ciências, Saúde Manguinhos, 2016. Disponível em: <http://www.revistahcsm.coc.fiocruz.br/ministerio-da-saude-recomenda-e-preciso-envelhecer-com-saude/>. Acesso em: 02 set 2021.

BUENO, V. F.; KOZASA, E. H.; SILVA, M. A.; ALVES, T. M.; LOUZÃ, M. R.; POMPÉIA, S. (2015). **Mindfulness meditation improves mood, quality of life, and attention in adults with attention deficit disorder per activity disorder.** Bio Med Research International, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4475526/>. Acesso em 03 set. 2021.

BORIM, F. S. A.; BARROS, M. B. de A.; NERI, A. L. **Autoavaliação da saúde em idosos: pesquisa de base populacional no Município de Campinas, São Paulo, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 769-780, Apr. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/gW4nXJDhwthwLwgpnbhw9f/?lang=pt>. Acesso em 03 set. 2021.

CAMPOS, D. L.; KIHARA, A. H.; PASCHON, V. **Os efeitos da meditação no cérebro.** 2014. Disponível em: <https://www.nanocell.org.br/os-efeitos-da-meditacao-no-cerebro/>. Acesso em 03 set. 2021.

DEMARZO, M. M. P. **Meditação aplicada à saúde. Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade.** Porto Alegre: Artmed, v. 6, p. 1-18, 2011. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/167602>. Acesso em 03 set. 2021.

COSTA, F. R. DA et al. **Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 24-34, Feb. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232018000100024&lng=en&nrm=iso. Acesso em 03 set. 2021.

EWERS, I.; RIZZO, L. V.; KALIL, F. **Imunologia e envelhecimento.** Einstein, v. 6, n. 1 (Suppl), p.S13-S20. 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-516992>. Acesso em 03 set. 2021.

FIGUEIREDO, M. D. C. C. M.; FERREIRA, F. A.; DE CARVALHO NUNES, E. S.; ARAÚJO, A. M.; ARAÚJO, P. E.; SOUZA, G. P.; DAMASO, C. R. **Idosos institucionalizados: decisão e consequências nas relações familiares.** Revista Kairós: Gerontologia, v.21, n.2, p. 241-252, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/40931>. Acesso em 03 set. 2021.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia.** Porto Alegre: Artmed, 2016. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/nv55nn5>. Acesso em 03 set. 2021.

GU, J.; STRAUSS, C.; BOND, R.; CAVANAGH, K. **How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies.** Clinical psychology review, v. 37, p. 1–12. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>. Acesso em 03 set. 2021.

HAMMERSCHMIDT, K. S. de A.; SANTANA, R. F. **Saúde do idoso em tempos de pandemia covid-19.** Cogitare Enfermagem, v. 25, apr. 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>. Acesso em 03 set. 2021.

HOFMANN, S. G., et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, v.78, n.2, p.169-183, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848393/>. Acesso em 03 set. 2021.

HOFMANN, S. G.; GÓMEZ, A. F. **Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression.** The Psychiatric clinics of North America, v. 40, n. 4, p. 739–749, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>. Acesso em 05 set. 2021.

KABAT-ZINN, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing, 1990. Disponível em : [https://www.scrip.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=380726](https://www.scrip.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=380726). Acesso em 03 set. 2021.

KABAT-ZINN, J. **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)**. *Constructivism in the Human Sciences*, v. 8, n.2, p. 73-83, 2003. Disponível em: [https://www.scrip.org/\(S\(czeh2tfgyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=613856](https://www.scrip.org/(S(czeh2tfgyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=613856). Acesso em 03 set. 2021.

KUBZANSKY, L. D.; HUFFMAN, J. C.; BOEHM, J. K.; HERNANDEZ, R.; KIM, E. S.; KOGA, H. K.; FEIG, E. H.; LLOYD-JONES, D. M.; SELIGMAN, M.; LABARTHE, D. R. **Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series**. *Journal of the American College of Cardiology*, v. 72, n.12, p. 1382–1396, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.042>. Acesso em 05 set. 2021.

LEFÈVRE, F. **Discurso do Sujeito Coletivo**. *Novos modos de pensar, nosso eu coletivo*. São Paulo, SP: Andreoli. 2017.

LEVINE, M. **The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a mature happiness**. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 2000.

BERK L.; BOXTEL, M; OS, J. V. **Can Mindfulness-based interventions influence cognitive functioning in older adults? A review and considerations for future research**. *Aging & Mental Health*, v. 21, n.11, p. 1113-1120, 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2016.1247423>. Acesso em 03 set. 2021.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras**. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MT7nmJPPRt9W8vndq8dpzDP/abstract/?lang=pt>. Acesso em 03 set. 2021.

OLIVEIRA, J. R.; JÚNIOR, P. R. R. **Qualidade de vida e capacidade funcional do idoso institucionalizado**. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 17, n. 3, 343-353, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/23216>. Acesso em 03 set. 2021.

PRIYA, G.; KALRA, S. **Mind-Body Interactions and Mindfulness Meditation in Diabetes**. *European endocrinology*, v. 14, n. 1, p. 35–41, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.17925/EE.2018.14.1.35>. Acesso em 05 set. 2021.

SIMÕES, A. et al. **Promover o bem-estar dos idosos: Um estudo experimental**. *Psychologica*, v. 42, p. 115-131, 2006. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.19/3629>. Acesso em 03 set. 2021.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **Folha informativa COVID 19**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 03 set. 2021.

SHAPIRO, S.L.; SCHWARTZ, G. E.; SANTERRE, C. **Meditation and positive psychology**. In: C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade. 2005

VANDENBERGHE, L.; ASSUNÇÃO, A. B. **Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental**. *Contextos clínicos*, v. 2, n. 2, p.124-135, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822009000200007. Acesso em 03 set. 2021.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Aleitamento Materno 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141

Alimentação 36, 37, 38, 39, 40, 41, 97, 100, 108, 139, 227, 247

Ansiedade 16, 39, 55, 56, 60, 61, 62, 91, 93, 95, 96, 97, 100, 101, 104, 112, 156, 160, 161, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 182, 189, 190, 191, 193, 207, 208, 210, 211, 213, 215, 217, 218, 219, 220, 228, 246

Atenção Básica à Saúde 142

Atendimento Odontológico 45, 51

Atividade Física 152, 153, 154, 155, 158, 170, 171, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 193, 194, 247

Autopercepção 57

C

Concepto 12

Coronavírus 3, 9, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 37, 44, 52, 55, 66, 68, 69, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 89, 90, 92, 97, 98, 102, 104, 105, 117, 118, 121, 124, 125, 127, 128, 131, 140, 142, 143, 144, 145, 149, 152, 153, 157, 159, 162, 176, 181, 182, 183, 185, 188, 194, 195, 199, 200, 207, 209, 210, 213, 214, 217, 218, 220, 222, 223, 224, 225, 230, 232, 234, 236, 239, 240, 241, 246, 259, 260

COVID-19 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 62, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 142, 143, 144, 145, 146, 148, 149, 150, 152, 153, 155, 156, 159, 160, 161, 162, 163, 165, 166, 167, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 200, 201, 202, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 246, 249, 253, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264

D

Depressão 55, 56, 60, 61, 62, 91, 93, 95, 96, 101, 104, 156, 160, 161, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 188, 189, 190, 204, 208, 210, 211, 215, 217, 220

Distanciamento Social 30, 40, 58, 91, 92, 94, 100, 107, 108, 118, 126, 131, 132, 149, 157, 162, 170, 175, 176, 181, 183, 185, 187, 190, 208, 215, 240, 245, 246, 249, 253, 255, 262

E

Educação 10, 11, 30, 35, 36, 69, 79, 81, 89, 91, 98, 100, 101, 102, 103, 106, 107, 109, 110, 111, 117, 134, 135, 137, 141, 149, 152, 159, 176, 198, 202, 218, 222, 225

Educação em Saúde 3, 36, 106, 117, 135, 136, 137, 138, 141, 152, 153, 154, 156

Embriologia 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10

Ensino Médico 217

Ensino Remoto 1, 2, 3, 4, 9, 10, 35, 95, 98, 99, 102, 103, 104, 163, 166, 169, 174, 220

Equipe de Enfermagem 206, 207, 208, 209, 211, 259, 263

Estimulação Cognitiva 112, 113

Estresse 60, 62, 87, 88, 91, 93, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 103, 104, 160, 161, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 182, 188, 189, 190, 191, 207, 210, 211, 212, 215, 227, 228, 240, 246

F

Formação Médica 213, 216, 219, 220

G

Gestação 12, 17, 18, 22, 25, 27, 136

H

Histologia 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10

I

Idoso 55, 64, 65, 112

Isolamento Social 29, 30, 35, 36, 37, 38, 55, 61, 75, 76, 88, 91, 92, 93, 95, 97, 98, 104, 112, 135, 136, 141, 143, 144, 152, 153, 154, 159, 172, 176, 181, 182, 183, 190, 191, 215, 217, 218, 223, 225, 227, 228, 239, 240, 241, 243, 244, 246, 254, 256, 258

L

Liga Acadêmica 1, 2, 4, 10, 11

M

Maternidade 12

Maus-Tratos Infantis 224, 226

Meditação 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 97

Mindfulness 53, 54, 55, 56, 57, 58, 62, 63, 64, 65

N

Novas Tecnologias 91, 94, 112

Nutrição 38, 137, 265

O

Odontologia 42, 43, 44, 45, 46, 50, 52, 78

P

Pandemia 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 16, 17, 22, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 61, 62, 63, 64, 67, 68, 69, 76, 77, 78, 80, 82, 83, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 120, 121, 122, 123, 125, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 152, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 182, 183, 186, 188, 191, 193, 194, 196, 197, 199, 200, 201, 202, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 232, 235, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 251, 253, 254, 255, 256, 257, 259, 260, 261, 262, 263, 264

Protocolo de Segurança 111

R

Redes Sociais 2, 4, 34, 36, 40, 43, 46, 72, 80, 85, 87, 152, 153, 156, 157, 158, 201

S

SARS-CoV-2 12, 13, 14, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 36, 37, 43, 44, 51, 52, 55, 66, 67, 68, 69, 75, 77, 92, 115, 116, 118, 120, 128, 129, 130, 132, 143, 150, 162, 175, 185, 193, 197, 206, 207, 209, 210, 211, 214, 229, 230, 231, 232, 233, 237, 260

Saúde Mental 11, 61, 62, 91, 94, 95, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 153, 155, 158, 159, 161, 163, 170, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 191, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 215, 216, 218, 219, 222, 229, 254

Sistema Único de Saúde 109, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 127, 132, 133, 138, 143, 149, 192

V

Violência Doméstica 223, 224, 225, 226, 227, 228, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 253, 254, 255, 256, 257, 258

Violência Infantil 224, 226

Z

Zona Rural 66, 69

COVID-19:

Reflexões das ciências da saúde e impactos sociais 2

- 
-  www.atenaeditora.com.br
 -  contato@atenaeditora.com.br
 -  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
 -  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena
Editora
Ano 2021

COVID-19:

Reflexões das ciências da saúde e impactos sociais 2

- 
-  www.atenaeditora.com.br
 -  contato@atenaeditora.com.br
 -  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
 -  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena
Editora
Ano 2021