

PROGRAMA DE EXTENSÃO EM ATENÇÃO PLENA E O USO DE MÍDIAS DIGITAIS PARA PROMOÇÃO DE BEM ESTAR

EXTENSION PROGRAM IN MINDFULNESS AND USE OF DIGITAL MEDIA TO PROMOTE WELLBEING

Josiane Pasiniⁱ
Ana Maria Jung de Andradeⁱⁱ

RESUMO

Atenção Plena é o termo em português, originado de *mindfulness*, utilizado para designar a prática de atividades conscientes, utilizando a respiração como âncora para manter a atenção no momento presente. É uma prática cujos benefícios são comprovados na redução de sintomas de estresse e ansiedade. O objetivo deste artigo é relatar as ações do “Programa Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora” e a forma como as mídias digitais foram imprescindíveis para seu alcance na comunidade acadêmica. O Programa Atenção Plena é um programa de extensão executado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus* Bento Gonçalves. O Programa foi elaborado e realizado durante a pandemia ocasionada pela COVID-19. Semanalmente foram produzidos vídeos e textos orientando a prática de Atenção Plena, baseada no programa de oito semanas do livro Atenção Plena – *Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético*, de Mark Williams e Danny Penman. Os vídeos foram publicados nos *websites* institucionais, no canal do *Youtube* do *Campus* Bento Gonçalves, nos perfis do *Instagram* e *Facebook* e enviados via *e-mail* institucional para servidores e discentes. Como resultados, tivemos boa aceitação da comunidade, longo espectro de alcance, produção de materiais e legado institucional, divulgação sobre estratégias de cuidado em saúde e aproximação de outros profissionais com interesses correlatos. O formato virtual limitou apenas o acompanhamento e a avaliação individuais e sugerimos ampliar ações com novos projetos de pesquisa, ensino e extensão utilizando a metodologia e recursos apresentados de forma complementar.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Respiração. Meditação. Mídia digital. Autoconsciência.

ABSTRACT

“Atenção Plena” is a term in Portuguese, created from the expression *mindfulness*, used to designate the practice of conscious activities, using breathing as the anchor to keep the attention in the present moment. It is a practice whose benefits are proven to reduce symptoms of stress and anxiety. The purpose of this essay is to report the actions of the *Mindfulness* “Programa Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora”

ⁱMestre em Fitotecnica - UFRGS; docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus* Bento Gonçalves, Bento Gonçalves, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: josiane.pasini@bento.ifrs.edu.br

ⁱⁱMestre em Psicologia - UFRGS; psicóloga no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - Reitoria, Bento Gonçalves, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: ana.andrade@ifrs.edu.br

and how the digital media were essential for its reach in the academic community. Programa Atenção Plena is an extension program executed at the Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – *Campus* Bento Gonçalves. The program was developed and carried out during the pandemic caused by COVID-19. Videos and texts were produced weekly, guiding the practice of Mindfulness, based on the eight-week program of the book *Mindfulness: How to find peace in a frantic world*, written by Mark Williams and Danny Penman. The videos were posted on institutional websites, on *Campus* Bento Gonçalves YouTube Channel, on Instagram and Facebook profiles, and sent through institutional e-mail to workers and students. As results, we had good acceptance by the community, the production of materials and institutional legacy, dissemination of health care strategies and the approach of other professionals with related interests. The virtual format limited individual monitoring and evaluation and we suggest expanding actions with new research, teaching and extension projects using the methodology and resources presented in a complementary way.

Keywords: Mindfulness. Breathing. Meditation. Digital Media. Self-awareness

INTRODUÇÃO

Em 11 de março do ano de 2020 a Organização Mundial da Saúde definiu o surto do vírus Coronavírus, denominado de SARS-CoV-2, como pandemia. Aliadas ao risco iminente de contágio, as medidas de contenção e as consequências socioeconômicas resultaram em aumento da demanda em saúde mental pela população, conforme destaca Calegaro (2020).

No Brasil, os impactos foram percebidos em diferentes esferas da sociedade. Na esfera educacional, os estudantes - que na sua maioria participavam de suas atividades presencialmente - precisaram se adequar ao ensino remoto e à Educação a Distância, mesmo sem os equipamentos e conhecimentos adequados para isso. Os servidores da educação (docentes e técnicos-administrativos) precisaram se reinventar e adaptar sua prática pedagógica e seus procedimentos didáticos a essa nova realidade. Dessa forma, Silva, Santos e Oliveira (2020) comentam que se faz necessária uma atenção especial às demandas psicológicas que podem emergir neste período de enfrentamento, enfatizando a necessidade de um olhar especializado, no sentido de preservar o máximo possível a saúde psíquica. O uso da internet e o acesso às plataformas digitais também apresentaram incremento significativo com a pandemia e o distanciamento obrigatório.

Segundo Valente (2020), do Canal de Comunicação Agência Brasil, dados publicados no mês de maio de 2020 mostraram o aumento de 15,4 milhões de acessos à tecnologia 4G e 1,6 milhão de acessos ao serviço de banda larga. Com este cenário, a utilização de mídias digitais foi intensificada e a divulgação de materiais por meio delas tende a ampliar o acesso à informação da população, possibilitando novos meios de aprendizagem e promovendo uma rede de contato entre estudantes, professores e comunidade, conforme demonstrou o estudo de Munhoz *et al.* (2021).

No Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus* Bento Gonçalves, também se ampliou a comunicação com servidores e estudantes por meio de vídeos, informes nas redes sociais e publicações no *site* institucional a fim de manter o vínculo e ser um canal de diálogo com a comunidade acadêmica. Este canal de escuta ativo trouxe relatos da comunidade acadêmica apresentando sintomas de ansiedade, medo, crises de pânico, desânimo e estresse. Esses sinais poderiam, teoricamente, ser amenizados pela prática regular de atenção plena.

Diante disso, o Programa de Extensão Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora foi concebido, tendo por objetivo proporcionar à comunidade acadêmica e externa orientações acerca da prática de Atenção Plena, e oferecer uma alternativa para minimizar os efeitos estressores causados pelo momento pandêmico. As orientações foram baseadas no livro *Atenção Plena – Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético*, de autoria de Mark Williams e Danny Penman.

Atenção Plena é a tradução do termo inglês *Mindfulness* e está relacionada a uma “consciência cultivada através de um foco de atenção prolongado e específico, que é deliberado, voltado ao momento presente e livre de julgamentos” (KABAT-ZINN, 2017). A atenção plena consiste em observar o que acontece, sem criticar e ainda em ser compassivo consigo mesmo. Também convida a estar completamente desperto e consciente enquanto realiza qualquer tipo de tarefa, seja lavar a louça, escovar os dentes, caminhar ou trabalhar (WILLIAMS & PENMAN, 2015). A meditação da atenção plena não possui nenhum vínculo religioso, sendo um método de treinamento mental que pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente da sua cultura, religião ou sistema de crenças. Entre os benefícios da prática de meditação da atenção plena destaca-se: a diminuição de sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade com sua prática regular; melhoria da memória, aumento de vigor físico e mental e agilidade nas reações; redução dos principais indicadores de estresse crônico, incluindo a hipertensão; redução do impacto de doenças graves como dor crônica e câncer e ainda auxílio no combate à dependência de drogas e álcool; fortalecimento do sistema imunológico, ajudando a combater resfriados, gripes e outras doenças, entre outros (WILLIAMS & PENMAN, 2015).

Jon Kabat-Zinn, responsável por pesquisar e difundir a prática de Atenção Plena - *Mindfulness*, desenvolveu o primeiro programa de *Mindfulness* chamado de Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR*), nos anos 80, na Universidade de Massachussets, nos Estados Unidos. Esse foi o programa que originou, nos anos 90, o Programa de Terapia Cognitiva baseada em *Mindfulness* para Depressão (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression - MBCT-D*), desenvolvido por Zindel Segal, John Teasdale e Mark Williams. O protocolo MBCT-D é um programa de oito semanas de práticas, incluindo meditações, que orientam o participante a estar mais consciente de sua experiência no momento presente. Ele também inclui uma educação básica sobre depressão e exercícios advindos da Terapia Cognitiva Comportamental, que mostram ligações entre os pensamentos e os sentimentos, orientando os participantes a cuidarem de si mesmos quando percebem alguma alteração de humor, por exemplo (MINDFULNESS BRASIL - Centro Mente Aberta, 2020).

Ante o exposto, o objetivo é relatar: (a) a execução e o impacto do referido Programa de Extensão na comunidade acadêmica e externa ao IFRS - *Campus Bento Gonçalves* e (b) a utilização das mídias digitais institucionais na divulgação do Programa de Extensão Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora.

DESENVOLVIMENTO

O Programa Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora é um Programa de Extensão, inicialmente elaborado e orientado por uma docente e duas psicólogas, com apoio de intérpretes da Língua Brasileira de Sinais (Libras) e da Comunicação Social, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS). O primeiro projeto foi conduzido e orientado com base no livro *Atenção Plena – Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético*, de autoria de Mark Williams e Danny Penman. A partir da dinâmica orientada no livro de referência, produziu-se vídeos semanais reproduzindo as informações teóricas bem como as orientações em relação às práticas de Atenção Plena contidas no livro.

O método proposto pelos autores contempla oito semanas de práticas orientadas, com meditações guia-

das para serem realizadas diariamente, exercícios liberadores de hábitos, realização de atividades rotineiras cultivando a atenção plena, entre outros, que foram reproduzidas nos vídeos, sempre aplicado ao contexto do momento pandêmico vivido.

Essa série de vídeos foi veiculada semanalmente, a partir de 01 de maio de 2020, sempre às sextas-feiras e com tradução para Libras. A divulgação e a publicação dos vídeos do Programa de Extensão Atenção Plena aconteceram no *site*, no perfil do *Facebook* e no perfil Institucional no *Instagram* do IFRS - *Campus* Bento Gonçalves. Também, semanalmente, o Setor de Comunicação enviava por *e-mail* aos servidores e alunos do IFRS lembretes do Programa. Percebeu-se que por meio dessas mídias o público-alvo (servidores e estudantes da Instituição) seria atingido. O último vídeo foi publicado em 26 de junho de 2020. Atualmente, os vídeos estão disponíveis para acesso no canal do *Youtube* do *Campus* Bento Gonçalves, em uma *playlist* com o nome do Programa.

Também semanalmente, juntamente com os vídeos, foram produzidos e publicados textos de psicologia sobre saúde mental associada à temática proposta no livro de referência, como leitura complementar, com o objetivo de esclarecer e promover reflexões sobre sentimentos e emoções vividos como medo, ansiedade, estresse, entre outros.

Aliado a isso, durante todo o Programa, foi disponibilizado atendimento psicológico para estudantes e servidores, por psicólogas da própria instituição, a fim de mitigar potenciais efeitos estressores do momento pandêmico causado pelo Coronavírus e possibilitar um canal de diálogo e interação com a comunidade acadêmica.

Todas as ações do Programa foram realizadas remotamente pela equipe de execução, utilizando plataformas virtuais para reuniões de planejamento e acompanhamento, plataformas de compartilhamento de dados, vídeos e mensagens eletrônicas, excluindo qualquer contato físico que possibilitasse a disseminação de Coronavírus.

O programa teve boa receptividade na comunidade acadêmica, que apoiou a ideia desde sua concepção, entendendo que o momento precisava de apoio para manutenção do bem-estar individual de estudantes e servidores. Percebemos ampliação do olhar institucional no período de enfrentamento da pandemia, para além das questões de informação, biossegurança e apoio comunitário, às questões humanas e de empatia com sua comunidade.

A partir dos vídeos e textos, o programa informou e orientou para as técnicas de promoção e proteção da saúde mental recomendadas em tempo de pandemia (BRASIL, 2020), como o reconhecimento dos medos e sentimentos vividos, exercícios para redução de estresse agudo via orientação para o momento presente, retomada de atividades prazerosas e atividades de descanso cognitivo; além de investir e compartilhar ações de cuidado, evocando a sensação de pertença e conforto social no meio acadêmico. Ainda, pela redução do estresse, a própria meditação atinge outros resultados benéficos para diversas condições de saúde (MENEZES & DELL'AGLIO, 2009; BRASIL, 2017).

A necessidade de distanciamento durante a pandemia incentivou a criação de um contato de *e-mail* institucional para direcionar um canal de diálogo sobre o tema com o público e a produção de uma identidade visual para o programa (Figura 1). A identidade visual é relevante para fácil reconhecimento e maior estímulo visual, promovendo sensação de proximidade pela presença frequente. Os recursos audiovisuais e textuais ficaram disponíveis posteriormente para a comunidade, em plataformas institucionais e *playlists* (Figura 2).

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

Figura 1: Identidade visual criada para identificação do Programa de Extensão Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora, executado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) – Campus Bento Gonçalves.

Fonte: IFRS - Campus Bento Gonçalves (2020)

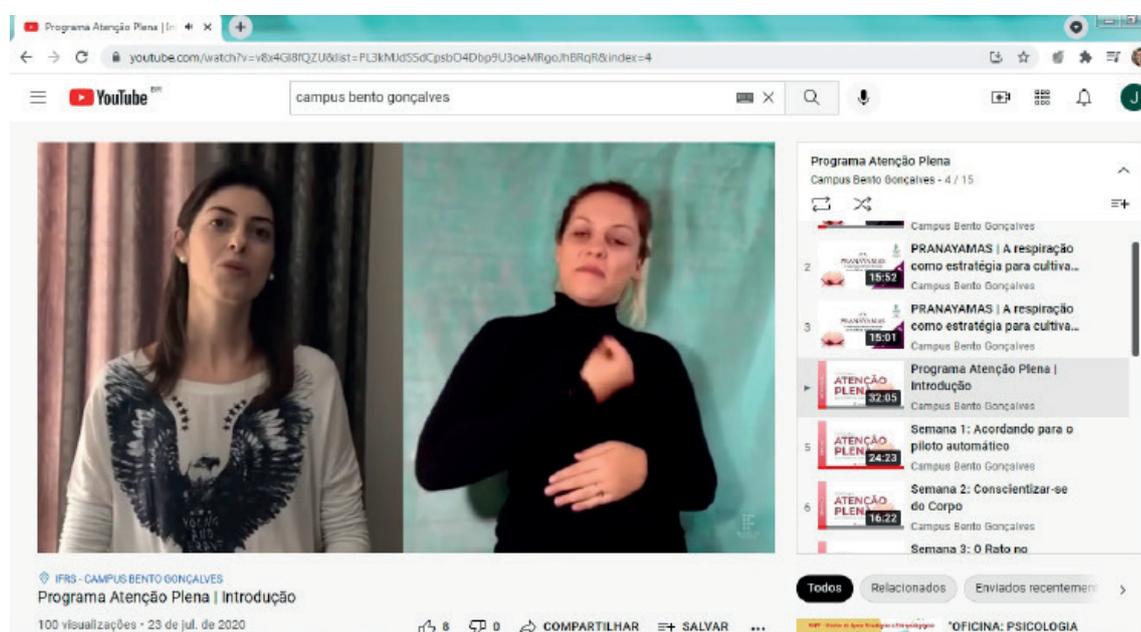


Figura 2: Imagem expressa na tela do computador do vídeo de Introdução ao Programa de Atenção Plena, demonstrando a tradução para a Língua Brasileira de Sinais e a playlist, os quais estão inseridos no Canal do Campus Bento Gonçalves, no Youtube.

Fonte: IFRS - Campus Bento Gonçalves (2021)

O trabalho desenvolvido neste formato demonstrou a potencialidade destes recursos metodológicos para diálogo e presença junto aos pares. Ao longo do projeto, considerando apenas o acesso via Facebook, tivemos um alcance médio de 1,8 mil pessoas por vídeo postado. Com a disponibilidade do material de forma atemporal nos meios virtuais, ampliamos o alcance a um maior número de pessoas mesmo após a finalização do projeto e para além da própria regionalidade local, possibilitando novos resultados e avaliações posteriores. Para exemplificar o alcance do Programa, servidores de outras instituições públicas do país, como o Tribunal de Justiça de São Paulo e outras Instituições Federais de Ensino, posteriormente contataram as profissionais envolvidas no projeto para agradecer e parabenizar a ação, ou para troca de materiais sobre o projeto. Esses relatos indicam o potencial de resultados indiretos das ações de extensão

que utilizem as mídias sociais como ferramenta.

As novas tecnologias permitem meios de comunicação mais interativos, liberados das limitações de espaço e tempo, tornando-a mais flexível. Seu poder de alcance envolve a comunidade e pode estabelecer meios de educação, permitindo às pessoas estarem conectadas à sua saúde (BORGES *et al.*, 2019), comunidade ou realidade social. De maneira geral, sabe-se que as plataformas digitais são proveitosas e eficientes em sua maioria; muitas pessoas usam as mídias para discutir interesses em comum e auxiliar no esclarecimento de dúvidas.

Por outro lado, as mídias são ferramentas, e por isso podem ser utilizadas de formas danosas à saúde e ao bem-estar. A mesma ferramenta pode agir para alimentar vício em tecnologia, desconexão com a vida real, disseminação de notícias falsas ou violências, promovendo isolamento social, sintomas de adoecimento psicológico (como ansiedade e depressão) ou orgânico (como ganho de peso, problemas circulatórios ou de coluna) (ABREU *et al.*, 2008; DESLANDES & COUTINHO, 2020; EISENSTEIN & SILVA, 2015; SBP, 2016).

Frente a isso, muitas estratégias podem ser adotadas para bom uso das tecnologias de comunicação, incluindo a participação intensiva de instituições e grupos de pesquisa nas mídias sociais por meio de divulgação de conteúdos de qualidade e que promovam o bem-estar social (ABJAUDE *et al.*, 2020). A ausência de participação de profissionais específicos nos meios digitais pode ser um risco à coletividade porque a falta de opiniões de autoridade deixa lacunas a serem preenchidas por informações vagas ou errôneas (BORGES *et al.*, 2019).

Durante a pandemia, um dos destaques do Ministério da Saúde (BRASIL, 2020) para a saúde mental foi de as pessoas diminuírem sua exposição a notícias, *fakenews* e conteúdos que causassem desconforto emocional. Abjaude *et al.* (2020) ressaltam a precaução necessária no outro lado, na produção de conteúdos, ressaltando a importância de utilizarmos as mídias sociais como ferramentas para agregar valor, disseminando informações de qualidade e aproximando as pessoas. Munhoz *et al.* (2021) salientam o acesso rápido e gratuito da comunidade a informações confiáveis e de caráter científico como um reforço do compromisso social das instituições públicas de ensino com a população.

Nessa perspectiva contributiva, o Programa Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora mostrou-se eficaz para orientar e esclarecer a comunidade sobre as técnicas de meditação e, em especial, do programa de Kabbat-Zinn voltado para o autoconhecimento e autoconsciência. O reconhecimento de pensamentos e sentimentos como algo passageiro, elementos de consciência que não são a consciência em si, permite não se engajar em ruminações e pensamentos ansiosos. É uma técnica de psicologia cognitiva que, neste caso, diferente da terapia, busca não trabalhar o conteúdo dos pensamentos, mas separá-los e deixá-los passar, buscando estabilidade mental e cognitiva. Assim, o Programa de Extensão Atenção Plena colaborou para mitigar os efeitos da ansiedade característicos neste período pandêmico e de excesso de estímulos. E, via exercícios de relaxamento, diminuição do fluxo mental e treinos de concentração, contribuiu também para o bem-estar fisiológico e o equilíbrio cognitivo (MENEZES, DELL'AGLIO & BIZARRO, 2011).

Além de promover saúde e autodesenvolvimento, a utilização da meditação *mindfulness* como abordagem também contribuiu para aproximar as pessoas, visto que ela promove autoconsciência e reconhecimento dos próprios pensamentos e sentimentos. Assim, o programa mostrou-se eficaz para levar as pessoas reconhecerem-se nas outras a partir das dificuldades comuns enfrentadas e compartilhar atitudes de enfrentamento.

As atividades regulares permitiram uma aproximação com a comunidade interna e externa ao IFRS, ao reconhecer e compartilhar estratégias de cuidado. Percebeu-se retornos positivos ao longo do programa, bem como após seu término com acesso aos materiais disponíveis virtualmente. Embora sem contato presencial com o público, diversos usuários compartilharam e comentaram as produções, evidenciando interesse pelos materiais desenvolvidos e temas discutidos nos textos e vídeos. As manifestações recebidas, além de elogios e agradecimentos gerais, afirmaram que os materiais estavam ajudando a lidar com este período, que era agradável acompanhar e realizar os exercícios, bem como houve busca por auxílio psicológico, indicando fortalecimento de vínculos e relevância da iniciativa. O alcance dentro e fora da instituição também aproximou outros profissionais com interesse neste tema e em outras Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, despertando novas ideias de projetos de pesquisa, extensão e ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o início da pandemia, os riscos à saúde mental em virtude do distanciamento obrigatório foram inegáveis; no Brasil, as características culturais de aproximação afetiva eram agravantes neste fator. Assim, as orientações da área focaram-se na redução de estímulos negativos ou inseguros (notícias, *fakenews*, redes sociais), bem como estímulo a atividades de proteção e fortalecimento da saúde. Diante dos riscos pela alta exposição às mídias digitais neste período de momento pandêmico, o Programa Atenção Plena desenvolvido no IFRS - *Campus* Bento Gonçalves foi uma das iniciativas de aproximação com a comunidade, no sentido de proteção à saúde e promoção de estratégias de cuidado.

Avalia-se que alguns fatores que contribuíram para os resultados positivos do programa foram a regularidade semanal dos materiais, sua temporalidade ainda no início da pandemia no Rio Grande do Sul, o expressivo alcance virtual por meio de diferentes mídias digitais, vídeos com tradução para Libras, a disponibilidade de atuação das psicólogas para apoio individual e os canais de contato para diálogo, via *e-mail* e postagem de comentários. Esses elementos reforçaram a postura de abertura e aproximação.

No entanto, como limitações, reconhece-se que devido ao formato virtual e aberto ao público não foi possível monitorar a regularidade dos participantes e, sem essa identificação, não foi possível avaliar efeitos individuais. Futuras ações podem utilizar ferramentas virtuais como complementares a práticas presenciais ou como maior acompanhamento.

Ainda, o apoio a este tipo de ação não esgota a atuação institucional para aproximação e diálogo com a comunidade. A ampliação do olhar para questões de vínculo e relacionamento implica reconhecer que, muitas vezes, a origem das preocupações e ansiedades está no próprio ambiente de trabalho ou estudo. O programa objetivou, neste sentido, abrir caminho para outras discussões sobre estratégias para tempos futuros e novas abordagens sobre saúde e sociedade. A ampliação desta iniciativa em novos projetos de ensino, pesquisa e extensão também contribuirá com diferentes enfoques.

Por fim, os materiais produzidos e a metodologia virtual poderão ser utilizados complementarmente às ações institucionais, para promover avanço do conhecimento científico e aplicação na solução de desafios sociais. Reforçamos a necessária presença da educação no universo digital para transmissão da ciência e dos conhecimentos em uma linguagem apropriada, facilitando o acesso e a compreensão das informações pelas pessoas, e, desta forma, contribuindo na missão de educarmos para a transformação da sociedade.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues; PEREIRA, Lucas Borges; ZANETTI, Maria Olívia Barboza; PEREIRA, Leonardo Régis Leira. Como as Mídias Sociais influenciam na Saúde Mental? **Revista Eletrônica de Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto-SP, vol.16, n.1, p. 1-3, 2020.

ABREU, Cristiano Nabuco de; KARAM, Rafael Gomes; GOES, Dora Sampaio; SPRITZER, Daniel Tornaim. Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 30 (2), p. 156-167, 2008.

BORGES, Guilherme Henrique Laccino; MOREIRA, Juliana Malta; TEIXEIRA, Larissa Schults; SOUSA, Augusto Graziani; PEREIRA JUNIOR, Edson; SILVA, Wesley Gomes. Riscos e benefícios do uso das mídias sociais na medicina. **Anais I do CAMEG**, vol. 7, n. 3, 2019. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/4395> Acesso em 28 mai. 2021.

BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: Recomendações Gerais**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília-DF, de 28 de março de 2017, pág. 68, Seção 1. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 10 set. 2020.

CALEGARO, Vitor Crestani. Monitoramento da evolução da sintomatologia pós-traumática, depressão e ansiedade durante a pandemia da COVID-19 em brasileiros. **COVIDPsiq**. Disponível em: <https://www.covidpsiq.org/>. Acesso em: 26 mai. 2021.

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para as violências autoinfligidas. **Ciência e Saúde Coletiva**, 25 (1), p. 2479-2486, 2020.

EISENSTEIN, Evelyn; SILVA, Eduardo Jorge Custódio da. Crianças, adolescentes e o uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação: desafios para a saúde. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids online Brasil 2015**. São Paulo: Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2016.

KABBAT-ZINN, Jon. **Atenção Plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. [Tradução de Ivo Korytowski]

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos. **Interação em Psicologia**, Curitiba-PR, vol.15, n.2, p.239-248, 2011.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília-DF, vol 29 (2), p.276-289. 2009.

MINDFULNESS BRASIL - Centro Mente Aberta. **MBCT: Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness**. Disponível em: <https://mindfulnessbrasil.com/mbct/>. Acesso em: 20 mai. 2021.

MUNHOZ, Tiago Neuenfeld; MAGALHÃES, Eduarda Pizarro de; SOARES, Larissa da Silveira; OLIVEIRA, Luise Machado da Silva Zanette de; SILVEIRA, Mariana Gouvêa; MARQUES, Vanessa de Araújo. A utilização de mídias digitais para

divulgação do conhecimento científico sobre saúde mental durante a pandemia do COVID-19. **Expressa Extensão**. v. 26, n. 1, p. 182-192, 2021.

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria. **Saúde de crianças e adolescentes na era digital**, 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento; SANTOS, Luís Eduardo Soares dos; OLIVEIRA, Ana Karla Sousa de. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of nursing and health**. vol. 10, n .esp., 2020.

VALENTE, J. **Brasil tem 134 milhões de usuários de internet, aponta pesquisa**. **Agência Brasil**, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-05/brasil-tem-134milhoes-de-usuarios-de-internet-aponta-pesquisa>. Acesso em: 25 mai. 2021.

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

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

J.P.: Contribuiu na concepção, construção e execução do Programa Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora, sendo responsável pela gravação dos vídeos. Colaborou ainda na redação e submissão do artigo.

A.M.J.A.: Contribuiu no planejamento, acompanhamento e execução do Programa Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora, na elaboração de textos complementares sobre saúde mental, bem como na redação e revisão do presente artigo.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com o apoio do IFRS - *Campus* Bento Gonçalves, representado por: Setor de Comunicação, Comissão Local de Acompanhamento e Prevenção da COVID-19, equipe diretiva, Coordenadoria de Assuntos Estudantis; do IFRS - *Campus* Rio Grande representado pelo Núcleo de Apoio a Pessoas com Necessidades Específicas e da Reitoria do IFRS representada pela Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor.

Estendemos o agradecimento às nossas famílias pelo suporte para estarmos bem, levando este trabalho para outras pessoas.

Recebido em: 28/05/2021 Aceito em: 05/11/2021

