

Relato de experiência da série “Medita Rural”: pequenas pausas de autocuidado humano baseadas em mindfulness em uma universidade pública brasileira durante a pandemia de COVID-19

Experience report of the “Medita Rural” series: human self-care small breaks based on mindfulness in a Brazilian public university during the COVID-19 pandemic

Relato de experiencia de la serie “Medita Rural”: pequeños descansos de autocuidado humano basados en mindfulness en una universidad pública brasileña durante la pandemia de COVID-19

Recebido: 17/04/2022 | Revisado: 25/04/2022 | Aceito: 04/05/2022 | Publicado: 07/05/2022

Nicodemos Felipe de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9338-2559>
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil
E-mail: nico.felipedesouza@gmail.com

Paulo Adriano Schwingel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2935-3403>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: paulo.schwingel@upe.br

Resumo

Objetivou-se relatar a experiência intitulada “Série Medita Rural: pequenas pausas de autocuidado humano baseadas na atenção plena (*mindfulness*)”, vivenciada na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) durante a Pandemia de COVID-19. Adotou-se metodologia dialógica por meio do canal da UFRPE na plataforma YouTube. Cultivou-se a vivência síncrona de cinco episódios ou sessões de meditação *mindfulness*, às segundas-feiras no horário das 9 horas da manhã, com duração máxima de trinta minutos por episódio. Estes eram destinados a breves explicações sobre postura, teoria de *mindfulness*, mecanismos e redes neurais envolvidas na meditação e, sobretudo, à prática da meditação *mindfulness*. Os vídeos foram gravados e disponibilizados no *YouTube* como ferramenta a ser utilizada também de forma assíncrona por servidores técnico-administrativos em educação, docentes e público externo a qualquer momento no horário mais propício às pausas de autocuidado baseadas em *mindfulness*. A coleta dos dados quantitativos dos episódios da série “Medita Rural” foi realizada por meio do “*YouTube Analytics*” e os dados qualitativos foram retirados de falas institucionais, mensagens pelo chat e comentários postados nos vídeos. Os resultados obtidos reforçam a importância da prática de *mindfulness* na promoção do bem-estar da comunidade universitária e, especialmente, no desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais e de regulação emocional e flexibilidade cognitiva durante a Pandemia de COVID-19. A provisoriamente dos resultados da série “Medita Rural” sinalizaram algumas limitações da experiência, permanecendo em aberto outras possibilidades para a entrega de *mindfulness* virtual em ambientes educacionais.

Palavras-chave: Angústia psicológica; Atenção plena; Ensino; Habilidades sociais; Satisfação pessoal.

Abstract

The objective was to report the experience entitled "Medita Rural Series: short breaks in human self-care based on mindfulness", experienced at the Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) during the COVID-19 Pandemic. A dialogic methodology was adopted through the UFRPE channel on the YouTube platform. The synchronous experience of five episodes or mindfulness meditation sessions was cultivated, on Mondays at 9 am, with a maximum duration of thirty minutes per episode. These were intended as brief explanations about posture, theory, mechanisms, and neural networks involved in meditation, and the practice of mindfulness meditation. The videos were recorded and made available on YouTube as a tool to be used asynchronously by technical-administrative education workers, teachers, and the external public at the most favorable time for mindfulness-based self-care breaks. The collection of quantitative data from the episodes of the series “Medita Rural” was carried out through “*YouTube Analytics*” and the qualitative data were taken from institutional speeches, chat messages, and comments posted on the videos. The results obtained reinforce the importance of mindfulness practice in promoting the well-being of the university community and, especially, in the development of attentional, attitudinal, and emotional regulation skills and cognitive flexibility during the COVID-19 Pandemic. The provisionally of the results of the “Medita Rural” series

signaled some limitations of the experience, leaving open other possibilities for the delivery of virtual mindfulness in educational environments.

Keywords: Psychological distress; Mindfulness; Teaching; Social skills; Personal satisfaction.

Resumen

El objetivo fue relatar la experiencia titulada "Serie Medita Rural: breves pausas en el autocuidado humano a partir del *mindfulness*", vivida en la Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) durante la Pandemia del COVID-19. Se adoptó una metodología dialógica a través del canal de la UFRPE en la plataforma YouTube. Se cultivó la experiencia sincrónica de cinco episodios o sesiones de meditación *mindfulness*, los lunes a las 9 am, con una duración máxima de treinta minutos por episodio. Estos estaban destinados a explicaciones sobre postura, teoría, mecanismos y redes neuronales involucradas en la meditación y, sobre todo, la práctica de la meditación consciente. Los videos fueron grabados y puestos a disposición en *YouTube* como una herramienta para ser utilizada de manera asíncrona por trabajadores de la educación técnico-administrativa, docentes y público externo en el momento más propicio para los descansos de autocuidado basados en *mindfulness*. La recolección de datos cuantitativos de los episodios de la serie "Medita Rural" se realizó no "YouTube Analytics" y los datos cualitativos se tomaron de discursos institucionales, mensajes de chat y comentarios publicados. Los resultados obtenidos refuerzan la importancia de la práctica de *mindfulness* en la promoción del bienestar de la comunidad universitaria y, en especial, en el desarrollo de habilidades de regulación atencional, actitudinal, emocional y flexibilidad cognitiva durante la Pandemia del COVID-19. La provisionalidad de los resultados de la serie "Medita Rural" señaló algunas limitaciones de la experiencia, dejando abiertas otras posibilidades para la entrega de *mindfulness* virtual en entornos educativos.

Palabras clave: Distrés psicológico; Atención plena; Enseñanza; Habilidades sociales; Satisfacción personal.

1. Introdução

A doença causada pelo coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), conhecida como doença por coronavírus 19 (COVID-19), se constituiu em Pandemia no mês de dezembro de 2019 na cidade chinesa de Wuhan, advindo daí a atribuição do número 19 em associação ao ano de sua divulgação pública pelo governo chinês, conforme Barreto (2020).

Tão logo se principiara esta Pandemia, a maioria dos governos fechou temporariamente suas instituições de ensino, atingindo especialmente as universidades e as escolas, impactando drasticamente a vida de milhares de estudantes em todo o mundo. Neste sentido, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (2021) destaca que mais de 1,5 bilhões de estudantes mundiais foram diretamente afetados pela COVID-19, desde a educação infantil até o ensino superior. Tudo isso sem contabilizarmos o número de profissionais da educação (docentes e técnicos), que trabalham diretamente com esse público.

Lima e Sousa (2021) e Serafini *et al.* (2021) chamam a atenção para os inúmeros problemas psicossociais acarretados pelo momento de incerteza vivenciado, destacando especialmente o estresse psicológico, a ansiedade, a depressão, a frustração e o medo nos ambientes educacionais brasileiros, consequentemente, os sérios impactos na saúde mental das pessoas dessas comunidades.

Por sua vez, Cao *et al.* (2020) alertaram que esta Pandemia evidenciara não apenas o risco de morte por infecção, como também, uma pressão psicológica insuportável e o aumento do estresse sobre as populações estudantis, especialmente, dos estudantes universitários chineses. A este respeito, Rahal (2018) relata que práticas contemplativas por meio de aplicação da atenção plena no contexto escolar possibilitam a melhora da performance cognitiva e o aumento da resiliência ao estresse. Essas práticas buscam desenvolver a capacidade de concentração profunda e aquietam a mente, sendo consideradas na literatura como promissoras quando aplicadas no contexto educacional.

Assim, resolvemos experienciar a prática de uma meditação conhecida como "*Mindfulness*", como estratégia de educação em saúde para a redução do estresse, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e atencionais, consequentemente, para a promoção de bem-estar da comunidade universitária durante a Pandemia de COVID-19. Na opinião de Oliveira *et al.* (2020, p. 16), "*mindfulness*" se constitui numa palavra ainda sem uma tradução consensual para a língua

portuguesa, daí, ser possível fazer uso de algumas expressões a exemplo de “atenção plena”, “observação vigilante”, “mente alerta”, “consciência plena”, porém, o mais comum é utilizarmos o termo *mindfulness* em língua inglesa.

Oliveira et al. (2021-a) advogam que os programas ou intervenções baseadas em *mindfulness* favorecerão o desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais e de regulação emocional e flexibilidade cognitiva por meio da promoção de uma maior capacidade na realização das atividades cotidianas, nos relacionamentos, na saúde do corpo e na promoção do bem-estar. Neste contexto, Kabat-Zinn (2017, p. 53) explicita que o cultivo sistemático de *mindfulness* é milenar e floresceu em diversos países asiáticos há mais de 2.600 anos, inclusive, sendo denominado de “coração da mente budista”, ao favorecer a “descoberta de profundos espaços de bem-estar, calma, clareza e discernimento dentro de nós mesmos”. E ainda, segundo o mesmo autor, a prática de *mindfulness* no contexto universitário se iniciara, em 1987, no Centro Médico da Universidade de Massachussetts, por meio de um programa de redução de estresse, criado pelo próprio Jon Kabat-Zinn e desenvolvido por sua equipe de trabalho (Kabat-Zinn, 2017). Desde então, esse programa passa a ser conhecido como “MBSR”, sigla em inglês para “*Mindfulness-Based Stress Reduction*”.

Vinte e seis anos mais tarde, em 2013, Jon Kabat-Zinn sistematiza o protocolo do MBSR no livro “*Full Catastrophe Living*”, publicado no Brasil no ano de 2017, com o sugestivo título “Viver a Catástrofe Total” e subtítulo “como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença”. Neste ínterim, a base teórica das intervenções baseadas em *mindfulness* pode ser encontrada no aludido texto de 2017 (Kabat-Zinn, 2017) e em outros dois escritos anteriores (Kabat-Zinn, 2003; 2011), nos quais encontramos a definição mais precisa de *mindfulness*: estar presente, momento a momento, com intencionalidade e sem julgamento.

Historicamente, em sua maioria, as intervenções baseadas em *mindfulness*, foram entregues aos públicos participantes de forma presencial. No entanto, sobretudo durante a Pandemia de COVID-19, algumas experiências com “*mindfulness* virtual” passaram a ser utilizadas e aplicadas nas universidades, seja por meio de aplicativos móveis ou por meio de programas on-line, a exemplo dos trabalhos de Freeland (2021) e Oliveira (2020).

Neste contexto, idealizou-se a “Série Medita Rural” como estratégia de educação em saúde para uma universidade pública brasileira localizada na região nordeste com a pretensão, no seu objetivo geral, de experienciar pequenas pausas de autocuidado humano com base na prática meditativa de *mindfulness*, e consecutivamente, atingir alguns dos seguintes objetivos específicos:

- Incentivar a prática da atenção plena na comunidade universitária;
- Focar a atenção no momento presente;
- Sair do modo “piloto automático”, percebendo que o momento presente é o único momento disponível;
- Experienciar a interconexão mente-corpo por meio da atenção plena;
- Reduzir o estresse no trabalho, estudo e demais atividades diárias;
- Promover a autorregulação atencional e socioemocional na comunidade universitária;
- Sensibilizar a comunidade da Universidade para a importância do autocuidado..

2. Metodologia

Severino (2007, p. 100) nos ensina que a produção científica exige do pesquisador uma abordagem do fenômeno estudado por meio da aplicação de recursos técnicos, “[...] seguindo um método e apoiando-se em fundamentos epistemológicos [...]”. Corroborando com esse autor, este artigo se constitui num relato de experiência vivenciada com a comunidade universitária da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), especialmente os servidores técnico-administrativos em educação e os docentes durante o enfrentamento da Pandemia de COVID-19.

De acordo com Schöngut Grollmus & Pujol Tarrés (2015), o relato de experiência se constitui em um conhecimento transmitido com aporte científico escrito em texto descritivo de um autor ou de vários autores sobre uma determinada vivência profissional. Trata-se de uma análise exploratória com abordagem quantitativa e qualitativa realizada no YouTube. Classificado pelo Google como plataforma de distribuição de conteúdo, o *YouTube* oportuniza, a um número incontável de usuários, descobrir, ver e compartilhar vídeos caseiros ou profissionais (Silva, 2020). Portanto, se trata de website que serve como banco de produtos audiovisuais, um serviço on-line de vídeos que permite a seus usuários carregá-los, compartilhá-los, produzi-los e publicá-los em formato digital, sendo considerado o website mais popular do tipo e, conseqüentemente, ferramenta de valor inquestionável para a sociedade contemporânea (Pellegrini *et al.*, 2010; da-Silva, 2020).

A partir do método dialógico proposto por Freire (1987; 1996; 1999) e do modelo de experiência humana destacado por Crane *et al.* (2017) foi delineada a “Série Medita Rural” a ser ofertada pelo canal da plataforma de *streaming YouTube* da UFRPE. Durante todo o percurso metodológico da ação proposta foram observados e seguidos os fundamentos teóricos de *mindfulness* propostos por Kabat-Zinn (2003; 2011; 2017; 2019; 2020), balizados na clássica definição do significado de *mindfulness* de estar presente, momento a momento, com intencionalidade e sem julgamento. Também foram consideradas as Diretrizes de Boas Práticas para o Ensino de Cursos Baseados em Mindfulness (British Association of Mindfulness-Based Approaches, 2020) a respeito de requisitos necessários aos facilitadores que trabalham com intervenções baseadas em *mindfulness*: familiaridade com o programa que se dispõe a facilitar; conclusão de um treinamento de facilitadores de *mindfulness*; qualificação profissional, dentre outros.

A Série “Medita Rural” foi delineada a partir do apoio institucional da UFRPE, especialmente da Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas (DDP) e do Departamento de Qualidade de Vida (DQV), ambos setores pertencentes a Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas (PROGEPE), e da Assessoria de Comunicação (ASCOM). As etapas, os sujeitos e os setores diretamente envolvidos na sua concepção e implementação estão apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1. Série “Medita Rural”: etapas, sujeitos e setores diretamente envolvidos na sua construção.

ETAPAS	SUJEITOS E SETORES DIRETAMENTE ENVOLVIDOS
1. Esboço inicial	Facilitador
2. Reunião inicial com setores	Facilitador, ASCOM, DDP-PROGEPE e DQV-PROGEPE
3. Escrita da proposta de ação	Facilitador
4. Produção dos materiais didáticos	Facilitador e ASCOM
5. Divulgação	ASCOM
6. Lançamento	ASCOM
7. Transmissão dos episódios	ASCOM

Fonte: Autores (2021).

Neste sentido, para o esboço inicial (Etapa 1 da Série) foi considerada a experiência embrionária com a meditação no serviço público federal intitulada “Cinco minutos que mudam o seu dia”. A série de meditação guiada foi composta por podcasts gravados por um instrutor voluntário de meditação e servidor do Ministério da Economia visando a manutenção do equilíbrio físico e emocional durante o isolamento social (Brasil, 2020). Para a escrita da proposta da Série “Medita Rural” o facilitador provocou, ainda, uma reunião com os setores diretamente convidados à participação nessa ação (Etapa 2). O esboço inicial foi socializado nessa ocasião, sendo então coletadas as sugestões a serem incorporadas à escrita da proposta de ação (Etapa 3). A produção dos materiais didáticos (Etapa 4) incluiu a confecção de uma logomarca (Figura 1), um card para a

divulgação (Figura 2) e alguns banners para o cenário de fundo do lançamento (Figura 3).

Figura 1. Logomarca da Série “Medita Rural”.



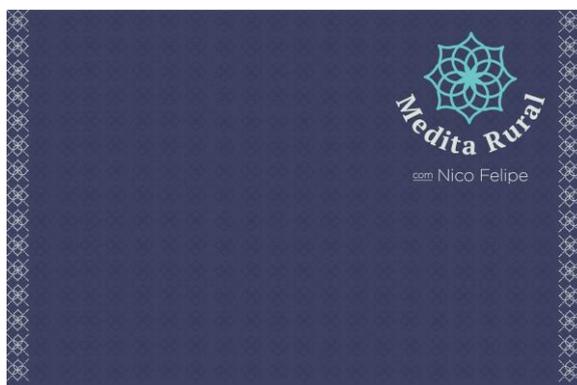
Fonte: UFRPE (2021).

Figura 2. Card para a divulgação da Série “Medita Rural”.



Fonte: UFRPE (2021).

Figura 3. Modelo de Banner para o cenário de fundo da transmissão da Série “Medita Rural”.



Fonte: Autores (2021).

Todo o material foi cuidadosamente confeccionado com o apoio da ASCOM da UFRPE, sendo responsabilidade dessa assessoria a divulgação (Etapa 5), o lançamento institucional da Série “Medita RURAL” (Etapa 6) e a transmissão dos episódios da Série (Etapa 7). O design da logomarca utilizada em todos os materiais gráficos e os cards de divulgação foram integralmente produzidos pela ASCOM da UFRPE.

Deve-se lembrar que a produção de uma transmissão virtual exige algumas competências e habilidades, uma vez que é enorme o desafio de interlocução on-line com o público. Logo após o lançamento institucional (Etapa 6), por meio do canal da UFRPE na plataforma de streaming YouTube, que ocorreu na sexta-feira, dia 11 de junho de 2021, materializou-se a Série “Medita Rural”, no período compreendido entre 14 de junho e 12 de julho de 2021, estruturada em cinco episódios, cada um deles com temáticas, conteúdos e práticas específicas conforme descrito no Quadro 2.

Quadro 2. Episódios e temáticas, conteúdos e práticas da Série “Medita Rural”.

EPISÓDIOS E TEMÁTICAS	CONTEÚDOS	PRÁTICAS
Episódio 1: Meditar é parar um momento do dia para ficar um pouco comigo mesmo(a) e apenas observar.	O que é meditação; consciência; pequenas pausas baseadas em <i>mindfulness</i> ; posturas; mente dispersa e divagação; benefícios do <i>mindfulness</i> ; respiração; o processo de meditação conforme Malinowski (2013).	<i>Mindfulness</i> da Respiração.
Episódio 2: Se estou respirando significa que tem mais coisas dando certo do que errado comigo mesmo(a).	O que é <i>mindfulness</i> ; os ciclos da respiração: inspiração e expiração; as mudanças no corpo durante a respiração.	<i>Mindfulness</i> da Respiração com votos de Bondade Amorosa.
Episódio 3: Acolhendo o que estiver comigo no momento presente para o meu autocuidado.	A definição clássica de <i>mindfulness</i> conforme Kabat-Zinn (2017); o modo Ser; atitudes de <i>mindfulness</i> ; redução de estresse e promoção do bem-estar subjetivo.	Prática do Escaneamento Corporal breve com votos de Bondade Amorosa.
Episódio 4: Observando a mim mesmo(a) e ao que estiver presente, com gentileza e sem julgamento, me ajudará a focar mais a atenção e lidar com as emoções.	Processo de meditação e redes cerebrais conforme Malinowski (2013); Autorregulação atencional e emocional.	Prática dos três passos de <i>Mindfulness</i> com Bondade Amorosa.
Episódio 5: A prática da atenção plena poderá me ajudar a soltar as tensões do dia-a-dia, por meio da observação do momento presente com abertura, aceitação e autocuidado.	Meditação e autoconhecimento; flexibilidade atencional; autocompaixão.	Prática da Respiração, dos Pensamentos e das Emoções com Bondade Amorosa.

Fonte: Autores (2021).

Para a transmissão do lançamento e dos episódios da Série “Medita Rural” optou-se por encontros virtuais gratuitos transmitidos ao vivo pelo canal da UFRPE no *YouTube* no período de 11 de junho a 12 de julho de 2021. Neste sentido, a vivência síncrona de cada um dos cinco episódios, anteriormente especificados, foi realizada às segundas-feiras no horário das 9 horas da manhã, com duração máxima prevista de vinte minutos por episódio. Mesmo sendo uma ação compartilhada por vários setores da UFRPE, atendendo as Diretrizes de Boas Práticas para o Ensino de Cursos Baseados em *Mindfulness* (British Association of *Mindfulness*-Based Approaches, 2020), foi utilizado apenas um facilitador que também é servidor da instituição de ensino. Oliveira et al. (2021-b) atentam que é responsabilidade do facilitador ou instrutor criar e sustentar um espaço seguro de aprendizagem em *mindfulness*.

Os vídeos dos episódios síncronos do “Medita Rural” foram gravados e disponibilizados no canal da UFRPE no *YouTube* como ferramenta a ser utilizada também de forma assíncrona, durante todos os dias da semana, em quaisquer momentos e horários mais propícios às pausas de autocuidado baseadas em *mindfulness*. Destaca-se neste ponto que os episódios síncronos contaram com participação do público externo, em geral, devido à publicização da “Série Medita Rural” na página de internet da UFRPE.

Durante cinco semanas um facilitador, servidor da instituição e instrutor em formação de *mindfulness*, fez a entrega de episódios temáticos específicos de forma síncrona. Sempre às segundas-feiras às 9 horas da manhã, com duração máxima de 20 minutos, distribuídos entre uma breve exposição sobre os principais conceitos de *mindfulness* e a prática da atenção plena

com o facilitador. Ao final dos episódios coletaram-se dados para uma análise no período de 11 de junho a 17 de dezembro de 2021, aproximadamente, seis meses.

Para a análise de implantação e efetividade da ação proposta, o caminho metodológico adotado neste relato de experiência foi o da complementaridade. Para isso a coleta de dados se utilizou tanto de informações quantitativas quanto de qualitativas. Os dados quantitativos foram retirados dos relatórios “*YouTube Analytics*”, ferramenta gratuita do Google que ajuda na compreensão dos vídeos e do canal do *YouTube* com as principais métricas e relatórios do *YouTube Studio* (Youtube, 2021). Os dados qualitativos foram obtidos das falas institucionais da UFRPE durante o lançamento da Série, mensagens do chat durante a transmissão do lançamento e dos episódios, além dos comentários postados de maneira assíncrona.

Cabe destacar que tanto os dados quantitativos quanto os qualitativos abalizaram a análise dos resultados da Série “*Medita Rural*”. Neste sentido, a análise final buscou uma compreensão predominantemente qualitativa, conforme a hermenêutica-dialética de Minayo (2000, p. 231), com a pretensão “de dar conta de uma interpretação aproximada da realidade” e de situar esses dados no seu contexto para entendê-los “a partir do seu interior e no campo da especificidade histórica e totalizante” em que foi produzido para atingir uma análise final sempre provisória e inconclusa, o ponto de partida e de chegada conforme elucida Minayo (2000).

A análise dos indicadores se deu por meio de estatística descritiva. Não foi necessária aprovação em comitê de ética em pesquisa com seres humanos, uma vez que a pesquisa não está envolvida diretamente com seres humanos, utilizando material de domínio público.

3. Resultados e Discussão

3.1 Buscando pistas para uma compreensão das pequenas pausas baseadas em *mindfulness*

A Série “*Medita Rural*” se constituiu numa experiência humana pioneira com a prática de *mindfulness* (atenção plena) virtual na UFRPE, motivada pela necessidade de ações educacionais em saúde para mitigar os efeitos da Pandemia de COVID-19: isolamento social, medo, ansiedade, estresse psicológico observados sobre a comunidade universitária, especialmente, servidores técnicos e docentes.

A tabela 1 apresenta os dados quantitativos retirados dos relatórios impressos do *YouTube Analytics*, por meio de uma seleção no card de algumas métricas da guia “Visão Geral”: duração das transmissões, número de visualizações, mensagens do chat durante o lançamento e dos episódios, comentários postados e marcações conhecidas como “*Likes*” ou “*Dislikes*”, em língua portuguesa “*Gostei*” ou “*Não Gostei*”.

Tabela 1. Duração das transmissões, número de visualizações e de mensagens pelo *chat*, comentários e marcações do tipo “*Gostei*” (LIKE) da Série “*Medita Rural*” no período de 11 de junho a 17 de dezembro de 2021.

TRANSMISSÃO	DURAÇÃO	VISUALIZAÇÃO	MENSAGEM NO CHAT	COMENTÁRIO	LIKE
Lançamento	1h00min48s	292	131	27	44
Episódio 1	22min06s	266	20	7	48
Episódio 2	18min08s	164	18	2	32
Episódio 3	23min08s	176	-	2	30
Episódio 4	18min08s	126	13	2	20
Episódio 5	19min31s	111	9	2	18

Fonte: *YouTube Analytics* (2021).

Conforme observado, a duração média de cada episódio foi 20 minutos, mantendo-se fiel a proposta inicial, exceto para o evento do lançamento, que durou 1 hora e 48 segundos. Até a presente data de apuração (31 de dezembro de 2021), a

Série “Medita Rural” atingiu o maior número de visualizações no vídeo de lançamento, totalizando 292 visualizações, provavelmente motivadas pela ampla divulgação em matéria da ASCOM, veiculada na página principal da UFRPE. Observa-se uma diminuição significativa do número de visualizações entre o primeiro episódio (n = 266) e o seguinte com 164 visualizações. As ferramentas analíticas do *YouTube* registraram também que todos os episódios superaram a marca de 110 visualizações, configurando interesse do público no seu acesso.

O maior quantitativo de mensagens pelo chat e de comentários postados se deu no evento de lançamento da Série, provavelmente, motivado pelo tempo de transmissão. Destacam-se ainda as marcações “Gostei” (like) para todos os vídeos, sendo atribuído ao vídeo do primeiro episódio o maior número dessas marcações com um total de 48. Não houve até o presente momento nenhuma marcação “Não Gostei”, fato que nos leva a considerar aprovação desta experiência com *mindfulness* virtual por todos os usuários que visualizaram os episódios.

Neste sentido, pode-se considerar a proposta das pequenas pausas baseadas em *mindfulness* como sendo exitosa, pois mobilizou a comunidade universitária da UFRPE para essa ação virtual num contexto de enfrentamento da Pandemia de COVID-19. Deve-se levar em consideração, também, o fato da maioria das pessoas destinatárias da ação ainda vivenciarem no seu cotidiano o modo “piloto automático”, que segundo Demarzo *et al.* (2020, p. 47) é definido como um “[...] modo de vida automático [...]”, como se não tivéssemos nenhum controle sobre a nossa vida e vivêssemos sempre “[...] correndo atrás de algo ideal que muitas vezes não podemos alcançar [...]”, criando “[...] expectativas que, em vez de nos motivarem, nos frustram [...]”. Sem dúvida, esses inúmeros afazeres do dia-a-dia, inclusive, atividades laborais, dificultam à participação de servidores da UFRPE em ações mais conscientes, a exemplo das pequenas pausas baseadas em *mindfulness* da Série “Medita Rural”.

Objetivando-se uma análise aproximada ao método da hermenêutico-dialética, também, foram coletados dados qualitativos por meio do canal do *YouTube* tanto das falas institucionais da UFRPE durante o lançamento da Série quanto das mensagens no chat e comentários postados em todas as transmissões. Operacionalmente, essa coleta foi ordenada, classificada e finalmente analisada, conforme os três passos delineados por Minayo (2000). Assim sendo, no primeiro momento as falas, mensagens no chat e os comentários postados foram cuidadosamente ordenados. No segundo momento os vídeos da Série “Medita Rural” foram vistos inúmeras vezes para uma observação sistemática, inclusive, transcrição das falas, mensagens e comentários. Seguiu-se com uma “leitura flutuante” para fazer emergir categorias empíricas, analíticas e operacionais. No dizer de Minayo (2000, p. 235) para uma apreensão das “[...] estruturas de relevância dos atores, as idéias centrais que tentam transmitir e os momentos de sua existência sobre o tema em foco [...]”, em nosso caso, as pequenas pausas baseadas em *mindfulness*.

Destarte, as falas institucionais, mensagens e comentários mais relevantes identificados no canal do *YouTube* foram selecionados e recortados, buscando-se encontrar pistas para uma análise de viés interpretativo. Seguiu-se, então, uma “leitura transversal” dessas comunicações recortadas que fez emergir 17 núcleos de sentido, a saber: 1) Pausa; 2) Estresse psicológico; 3) Medita Rural e Bem-Estar; 4) Isolamento social; 5) *Mindfulness* e Qualidade de Vida; 6) Estar presente, *Mindfulness* e Piloto Automático; 7) *Mindfulness* e Acolhimento; 8) *Mindfulness* e Conexão; 9) *Mindfulness* e Pontes de reafirmação, Solidariedade e Compaixão; 10) Pausa, Autoconhecimento e Reconexão; 11) Medita Rural e Aproximação coletiva de pessoas; 12) A Pandemia de COVID-19, Acentuação de sofrimento, Perdas e Quebras de vínculos; 13) Medita Rural, *Mindfulness*, Fonte de saúde e Bem-estar; 14) *Mindfulness*, Respiração, Pensamentos e Organização da vida; 15) *Mindfulness*, Qualidade de vida e Pausas de autocuidado na Pandemia; 16) Meditação, Pausas, Piloto automático e Aprender a respirar; 17) Aprendizagem compartilhada e Práticas perenes.

A partir daí, as comunicações recortadas foram alinhadas horizontalmente de acordo com as suas convergências em relação a esses núcleos de sentido. Construiu-se, então, uma sistematização dos dados qualitativos (Quadro 3) conforme Araújo

(2020). Esse quadro-síntese dos confrontos entre as falas, mensagens do chat e comentários postados da Série “Medita Rural” possibilitou uma síntese horizontal, que contempla as divergências, diferenças, convergências e complementaridades, e uma síntese vertical, que contenha um resumo acerca de cada comunicação apreendida.

Quadro 3. Síntese dos confrontos entre as falas, mensagens do chat e comentários postados da Série Medita Rural.

NÚCLEOS DE SENTIDO	FALA OFICIAL NO EVENTO DE LANÇAMENTO	CHAT E COMENTÁRIO NO EVENTO DE LANÇAMENTO	CHAT/COMENTÁRIO EM EPISÓDIOS
Pausa	É de extrema relevância... Parar um pouco em especial neste momento...	Grande iniciativa. Precisamos cada dia mais de momentos assim para nos ajudar a lidar com nossa situação atual. Valeu pela iniciativa, Muito necessário nesse período difícil!	Uma ação importantíssima nesses tempos nebulosos.
Estresse psicológico	Ta todo mundo muito cansado... Precisamos estar saudáveis fisicamente, mentalmente, emocionalmente.	Pode não parecer, mas as notícias que ouvimos e lemos por aí impactam diretamente na nossa energia vital.	
Medita Rural e Bem-Estar	Medita Rural pra que a gente possa estar bem pra tentar superar esse momento...	Parabéns pela iniciativa. Que continuem sempre promovendo o bem estar da população. Uma prática fundamental na busca do bem estar.	Muito bom excelente. Ótimo iniciar o dia com paz... Meditando!!!
Isolamento Social	Estamos distantes, estamos longe, estamos necessitando realmente de trazer esse equilíbrio que a gente precisa. A gente teve que se distanciar daquelas pessoas que a gente gosta tanto.		
<i>Mindfulness</i> e Qualidade de Vida	Hoje a união da medicina convencional com toda essa técnica e prática das práticas meditativas... Vem trazendo muitos benefícios... nos ajudam a nos trazer uma melhor qualidade de vida.	Parabéns UFRPE por mais uma ação para a qualidade de vida de toda comunidade universitária!	
Estar presente, <i>Mindfulness</i> e Piloto Automático	Voltar a pensar, a se sentir presente ... Em um contexto que muitos não estão...porque não conseguem...	Gostaria de saber, quando a mente está muito dispersa, como poderemos “trazer” o pensamento de volta ao foco? A atenção plena é alfa. tempo presente. O "automático" é bastante beta. “Só há um tempo em que é fundamental despertar. Esse tempo é agora”. Buda.	Bom, poder fazer esse exercício. Aos poucos... vou conseguir trazer a mente que muitas vezes vai divagando. Não pude assistir ao vivo hoje. Mas vou praticar a noite. Estou gostando muito. Obrigada por este momento de atenção plena!
<i>Mindfulness</i> e Acolhimento	A gente hoje a gente precisa ter cada dia mais essas práticas meditativas pra nos ajudar e nos acolher...	Muito feliz por essa iniciativa... abraçada por tantas instâncias da Rural. Acolhida neste momento faz toda diferença!	
<i>Mindfulness</i> e Conexão	Precisamos buscar cada dia mais tentar buscar esta conexão guiada... Principalmente neste momento...		
<i>Mindfulness</i> e Pontes de reafirmação, Solidariedade e Compaixão	Essa idéia de meditar...ela possibilita na verdade a encurtar as distancias físicas, sociais e emocionais para construir pontes de reafirmação e solidariedade e compaixão...		
Pausa, Autoconhecimento e Reconexão	É uma pausa no nosso cotidiano para experimentar justamente este autoconhecimento, se reconectar em si mesmo e procurar maneiras de se conectar com o ambiente em que a gente vive.		

Medita Rural e Aproximação coletiva de pessoas	É um projeto que realmente nos possibilita estarmos juntos mesmo que distantes. Na verdade, ele atinge o objetivo não só da gente internamente, mas dessa coletividade que é o que a gente tá tanto precisando neste momento...	Vou divulgar para meus alunos.	
A Pandemia de Covid-19, Acentuação do sofrimento, Perdas e Quebras de vínculos	Estamos mesmo em tempos difíceis... Tá todo mundo passando por alguns processos e o sofrimento que faz parte do viver humano às vezes se acentua ... seja pelas perdas seja pelas quebras de vínculos...		
Medita Rural, <i>Mindfulness</i> , Fonte de saúde e Bem-estar	Boas vindas... pensar em <i>mindfulness</i> é ... pensar em saúde... fonte de...saúde e bem estar.		
<i>Mindfulness</i> , Respiração, Pensamentos e Organização da vida	como respirar...como é importante a gente centrar na respiração como a gente sente ...não é automático ... o quanto a respiração interfere nos nossos pensamentos na nossa organização...	Meditar também é: escolher nossos pensamentos no dia a dia. Se a atenção escapar, traga-a gentilmente de volta sem se culpar nem desistir. Quando terminar, comece outra tarefa e viva...	
<i>Mindfulness</i> , Qualidade de vida e Pausas de autocuidado na Pandemia	Essa prática tem tudo a ver com saúde bem estar qualidade de vida... botar intervalos de autocuidado é fundamental ainda mais em tempos tão difíceis.	É preciso colocarmos em prática o autocuidado, pois todos os dias somos impactados por uma variedade de informações.	
Meditação, Pausas, Piloto automático e Aprender a respirar	A meditação traz essa possibilidade dessas pequenas pausas a gente se encontrar com a gente. Diante de tantas demandas a gente se perde no meio do caminho, parar e aprender a respirar é fundamental... Sentir como a respiração como o ar renova a gente por dentro e por fora.		
Aprendizagem compartilhada e Práticas perenes	Compartilhar esse processo de aprendizagem... Trazer vida para nossa universidade... Práticas como essa tem que entrar e tem que ficar... tem que permanecer tem que ser perenes.	Acredito que essa iniciativa da UFRPE é transformadora... parabéns a todos os envolvidos!	

Fonte: Vídeo de lançamento e episódios da Série “Medita Rural” no canal da UFRPE no *YouTube* em 31 de dezembro de 2021.

As falas, mensagens e comentários desse quadro-síntese fizeram emergir as seguintes categorias: apoio institucional, acolhimento e aprovação das pequenas pausas baseadas na atenção plena como estratégia de autocuidado humano durante a Pandemia de COVID-19. Sem dúvida, momento de muito cansaço e de notícias impactantes, percebido pela comunidade universitária da UFRPE como um período difícil, corroborando com as observações de Benhan (2020) sobre os benefícios das práticas de meditação e atenção plena em tempos de crise, como a do COVID-19. Assim sendo, a Série “Medita Rural” ao favorecer estas pausas produziu bem-estar se mostrou essencial ao equilíbrio físico, mental e emocional durante o período de isolamento social dessa Pandemia, conseqüentemente, à promoção de uma melhor qualidade de vida, conforme explicitado na relação ente “*Mindfulness* e Qualidade de vida”.

Também, a relação “Estar presente, *Mindfulness* e Piloto Automático” foi destacada pela comunidade da UFRPE, inclusive, trazendo a percepção de que muitos não conseguem focar no momento presente, uma vez que vivem na dispersão mental, provocada pelos inúmeros afazeres do modo viver no “piloto automático”, no corre-corre “[...] entre um compromisso e outro [...] correndo, apressados, para ganhar tempo [...]”, conforme Demarzo *et al.* (2020, p. 46).

Por sua vez, merece destaque, ainda, a relação entre “*Mindfulness* e Acolhimento”, mencionada *pari passu* com “*Mindfulness* e Conexão”, e ainda, a relação “*Mindfulness*, Pontes de reafirmação, Solidariedade e Compaixão”, numa

concordância explícita com as estratégias de cuidado psíquico em situações da COVID-19, produzidas por pesquisadores e profissionais de Saúde Mental da Fundação Oswaldo Cruz e alinhadas com documentos internacionais de mesmo teor. Dentre essas estratégias convém enfatizar a estratégia de “[...] compartilhar ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social [...]” e a estratégia de “[...] estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade [...]” (Fundação Oswaldo Cruz, 2020, p. 5).

Por fim, há que se destacar a importância das pequenas pausas relacionadas com o “Autoconhecimento e Reconexão”, “Aproximação de pessoas coletivamente” para mitigar a “Acentuação do sofrimento, Perdas e Quebras de vínculos” da Pandemia de COVID-19. Desta feita, a Série “Medita Rural” foi percebida como fonte de saúde e bem-estar, ao ser ressaltada “a importância da Respiração e dos Pensamentos na própria organização da vida cotidiana” para sair do modo de vida fazer do piloto automático e cultivar o modo de vida ser, *mindful*, consciente, presente, momento a momento com intencionalidade e sem julgamento (Kabat-Zinn, 2017).

Neste sentido, emerge mais uma estratégia de cuidado humano recomendada pelo Ministério da Saúde de investir em exercícios meditação e respiração, dentre outros mecanismos que ajudem na redução do estresse e favoreçam o estar presente e experienciar habilidades para a regulação emocional (Fundação Oswaldo Cruz, 2020), fazendo eco com a proposta da Série “Medita Rural”, inclusive, manifestando o desejo da comunidade universitária, que práticas como essa adentrem a UFRPE e serem perenizadas nos seus ambientes institucionais.

3.2 Apresentando uma análise final em uma perspectiva aproximada do método dialético

Apesar das convergências e complementaridades entre as comunicações observadas nas sínteses horizontais e verticais, também, algumas contradições se fizeram sentir sobre o cultivo da atenção plena no “Medita Rural”, como passou a ser carinhosamente chamada a Série de pausas baseadas em *mindfulness*. Assim sendo, deve-se lembrar que a Pandemia de COVID-19 escancarou, agravou de vez as condições materiais de sobrevivência da comunidade universitária, evidenciando a falta de perspectivas de melhoria das condições de trabalho e ausência de políticas de reposição das perdas salariais nos últimos anos, contribuindo com o aumento dos níveis de estresse psicológico, ansiedade e depressão, além da quebra de vínculos sociais causados pelo isolamento social.

De acordo com Ornell *et al.* (2020, p. 232), além do medo concreto de morte, a COVID-19 impactou “[...] a organização familiar, fechamento de escolas, empresas e lugares públicos, mudanças na rotina de trabalho, isolamento social produzindo sentimentos negativos de impotência e abandono [...]”. Corroborando com o autor, o fazer laboral na UFRPE também produziu mudanças impactantes sobre a comunidade universitária, especialmente, servidores técnicos e docentes, dentre elas, a urgência aligeirada da passagem das atividades presenciais para o trabalho em casa (Home Office) remoto e/ou híbrido, com seus efeitos sobre a vida privada, a exemplo do trabalho invadindo a casa, o público adentrando ao privado, sem pedir passagem, sem que o Estado propiciasse ao menos as mínimas condições materiais para esse novo fazer laboral. No dizer simplista, quiçá provendo satisfatoriamente os servidores técnicos e docentes com ferramentas tecnológicas para trabalho virtual em casa, tais como: computadores, internet, formação adequada ao uso dessas tecnologias. Tampouco houve melhorias no já combatido acesso a políticas públicas de saúde mental tão agravada pela Pandemia de COVID-19.

Neste sentido, Lima (2020) destaca as prescrições de documentos institucionais brasileiros e internacionais visando à melhoria da qualidade de vida e atenuação dos efeitos psicológicos do isolamento durante a COVID-19, dentre elas, a incorporação de pausas e descansos no Home Office e práticas de atividades de relaxamento e meditação. Benhan (2020) também advoga a favor da adaptação de práticas contemplativas, explicitamente meditação e atenção plena (*mindfulness*) para a entrega online como maneira útil de conviver com essa Pandemia.

Corroborando com estes autores podemos afirmar que a realidade objetiva vivenciada pelos servidores técnicos e

docentes da UFRPE durante a COVID-19 colaborou fortemente com o apoio institucional, acolhimento e aprovação da Série “Medita Rural” pela comunidade universitária da UFRPE e pelo público externo alcançado por essa ação de educação em saúde. O que pode ser comprovado na transcrição de alguns registros das falas, mensagens pelo chat e comentários presentes no canal do YouTube, a exemplo de: “Grande iniciativa. Precisamos cada dia mais de momentos assim para nos ajudar a lidar com nossa situação atual”; “Valeu pela iniciativa. Muito necessário nesse período difícil!”; “Muito feliz por essa iniciativa... abraçada por tantas instâncias da Rural”; “Acolhida neste momento faz toda a diferença”.

Abalizados nas falas dos sujeitos da Série “Medita Rural” podemos dizer que se concretizaram os objetivos propostos para as pequenas pausas com atenção plena na UFRPE. Por conseguinte, nos leva a admitir que ações educativas baseadas em *mindfulness* sejam bem-vindas e promissoras à promoção de uma “educação em saúde” entendida no dizer de Machado *et al.* (2007, p.341) “[...] como processo político pedagógico [...]”, dialógico, que valoriza os saberes, autonomia e emancipação do indivíduo “[...] enquanto sujeito histórico e social capaz de propor e opinar as decisões de saúde para o cuidar de si, de sua família e da coletividade”.

4. Considerações Finais

O presente trabalho foi desenvolvido com a finalidade de relatar a experiência com a prática de atenção plena (*mindfulness*) virtual, em um compartilhar da análise dos resultados numa aproximação com o método hermenêutico-dialético de uma ação educativa em saúde na UFRPE durante a Pandemia de COVID-19. Os resultados quanti-qualitativos confirmaram que a referida ação foi exitosa. Por outro lado, devemos admitir as limitações e provisoriedade dos seus resultados.

Programar e executar ações de educação em saúde em meio a uma Pandemia por si só já se configura em um grande desafio. Quiçá dizer das condições para a sua produção, desde o arremetimento de apoio institucional até mesmo o desenvolvimento de competências e habilidades exigidas na entrega de uma experiência virtual. Tampouco o aprender a aprender com o uso das tecnologias na sua materialização em si mesma e na avaliação dos resultados. Em educação ousar é sempre indispensável. O primeiro desafio para materialização da Série “Medita Rural” foi plenamente alcançado – o apoio institucional, que tornou essa experiência uma ação compartilhada com diversos setores da UFRPE, a saber PROGEPE, DDP, DQV e ASCOM. Quanto ao segundo desafio, admitimos que ele foi parcialmente alcançado, uma vez que se precisa de muito chão para avaliar relatórios virtuais, a exemplo do *YouTube Analytics* com suas métricas para mensuração e avaliação de vídeos e do público atingido.

Todavia, deve-se dizer que esses desafiantes relatórios dos episódios da Série “Medita Rural”, as falas, as mensagens pelo chat e os comentários postados, juntamente com as observações sistemáticas do facilitador abalizaram a importância da prática de *mindfulness* na redução do estresse, no desenvolvimento de habilidades atencionais, atitudinais, de regulação emocional e flexibilidade cognitiva, conseqüentemente, promoção de bem-estar da comunidade universitária durante a Pandemia de COVID-19. Os resultados também sinalizam que ações virtuais de educação em saúde, a exemplo da Série “Medita Rural” podem ser aplicadas a outras situações similares.

Neste sentido, a provisoriedade dos resultados das pequenas pausas deixa esse campo em aberto a outras possibilidades para a entrega de *mindfulness* virtual em ambientes educacionais. Mesmo com os resultados promissores encontrados até agora, é importante que o entusiasmo relacionado à implementação de programas como o proposto aqui seja acompanhado de pesquisas com delineamento experimental, randomizado e com grupo controle, enfim, com resultados válidos e confiáveis. Futuros estudos devem também levar em conta os processos componentes da função executiva bem como os possíveis mecanismos que ligam a meditação mental e a saúde comportamental.

Por fim, parafraseando a música de Geraldo Vandré, “para não dizer que não falei das flores” as limitações e lacunas

desta experiência também apontam caminhos para investigações futuras no próprio lócus de pesquisa, a UFRPE. Esperançosos de esperar e não de esperar na perspectiva freireana, ancorados no desafio inconcluso da construção de conhecimentos dentro e fora dos muros das universidades, deixamos aqui e agora, plenamente atentos, o desafio para a produção de outras ações educativas em saúde e redução de estresse, a exemplo de projetos e programas baseados na atenção plena a serem entregues nas modalidades online e/ou presenciais.

Agradecimentos

Os autores agradecem a Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) por todo apoio institucional, especialmente a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), o Departamento de Qualidade de Vida (DQV) e a Assessoria de Comunicação (ASCOM) que possibilitaram esta ação educativa..

Referências

- Araújo, M. O. (2020). *Vídeoaula sobre hermenêutica dialética com Profa Mariana Araújo*. <https://youtu.be/yZ0FybGkA7Q>
- Barreto, C. (2020). *Coronavírus: tudo o que você precisa saber sobre a nova pandemia*. <https://pubmed.com.br/coronavirus-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-nova-pandemia/>
- Behan, C. (2020). Os benefícios das práticas de meditação e atenção plena em tempos de crise, como o COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 256-258.
- Brasil. (2020). *Série de meditação guiada tem novos episódios*. <https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/contecomigo/paginas/paginas-dos-hyperlinks/bem-estar-e-saude-1/reserve-5-minutos-do-seu-dia-para-meditar>
- British Association of Mindfulness-Based Approaches. (2020). *Good practice guidelines for teaching mindfulness-based courses*. <https://bamba.org.uk/wp-content/uploads/2020/01/GPG-for-Teaching-Mindfulness-Based-Courses-BAMBA.pdf>
- Cao, W. et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Crane, R. S. et al. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999.
- da-Silva, N. C. (2020). Health at work: a critical review of audiovisuals that address workplace exercise. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 18(2), 203-208.
- Demarzo, M. et al. (2020). *Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal*. Senac. Fundação Oswaldo Cruz. (2020). *Saúde mental e atenção psicossocial na Pandemia COVID-19: recomendações gerais*. <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAdo-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>
- Freeland, D. R. (2021). *A case study exploring technological mindfulness-based interventions in a specialized school setting*. [Doctoral dissertation, Northeastern University]. Northeastern University Institutional Repository.
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido*. Paz e Terra
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia*. Paz e Terra.
- Freire, P. (1999). *Educação como prática da liberdade*. Paz e Terra.
- Schöngut Grollmus, N., & Pujol Tarrés, J. (2015). Relatos metodológicos: difractando experiencias narrativas de investigación. *Fórum: Qualitative Social Research*, 16(2), 24.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology Science*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-305.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *A catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença*. Palas Athena.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Atenção plena para principiantes*. Sextante.
- Kabat-Zinn, J. (2020). *Aonde quer que você vá, é você que está lá*. Sextante.
- Lima, L. C., & Sousa, L. B. (2021). Pandemia do Covid-19 e o processo de aprendizagem: um olhar psicopedagógico. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 15(54), 813-835.
- Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 2(30), e300214.

Machado, M. F. A. S. *et al.* (2007). Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS: uma revisão conceitual. *Ciência & Saúde Coletiva*, 12(2), 335-342.

Minayo, M. C. S. (2000). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. Abrasco.

Oliveira, M. B., Hirayama, M. S., & Barros, V. V. (2020). Formação profissional qualidade de vida baseada em mindfulness: livro do instrutor, volume 1. Centro de Promoção de Mindfulness.

Oliveira, M. B., Hirayama, M. S., & Barros, V. V. (2021-a). *Mindfulness para qualidade de vida: apostila do aluno*. Centro Paulista de Mindfulness.

Oliveira, M. B., Hirayama, M. S., & Barros, V. V. (2021-b). *Formação profissional qualidade de vida baseada em mindfulness: manual do programa*. Centro de Promoção de Mindfulness.

Oliveira, M. M. S. (2020). *Mindfulness virtual: uma estratégia educacional para desenvolver o estado de atenção plena de estudantes da UFRJ*. [Master's thesis, Universidade Federal do Rio de Janeiro]. Repositório Institucional da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. (2020). *A UNESCO reúne organizações internacionais, sociedade civil e parceiros do setor privado em uma ampla coalizão para garantir a #AprendizagemNuncaPara*. <https://pt.unesco.org/news/unesco-reune-organizacoes-internacionais-sociedade-civil-e-parceiros-do-setor-privado-em-uma>

Ornell, F. *et al.* (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235.

Pellegrini, D. P. *et al.* (2010). *YouTube. Uma nova fonte de discursos*. <http://www.bocc.ubi.pt/pag/bocc-pelegrini-cibercultura.pdf>

Rahal, G. M. (2018). Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Revista Psicologia Escola e Educacional*, 22(2), 347-358.

Serafini, G. *et al.* (2021). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM : monthly journal of the Association of Physicians*, 113(8), 531-537.

Severino, A. J. (2007). *Metodologia do trabalho científico*. Cortez.

Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE. (2021). *Série Medita Rural estimula prática de atenção plena e cuidado humano na UFRPE*. <http://www.ufrpe.br/br/content/s%C3%A9rie-medita-rural-estimula-pr%C3%A1tica-de-aten%C3%A7%C3%A3o-plena-e-cuidado-humano-na-ufrpe>

YouTube. (2021). *Conceitos básicos do YouTube Analytics*. <https://support.google.com/youtube/answer/9002587?hl=pt-BR>