



ConBRepro

X CONGRESSO BRASILEIRO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO



EVENTO
ON-LINE

02 a 04
de dezembro 2020

O Zen Digital e a Saúde Mental

Nelcimara de Oliveira

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção - UTFPR

João Luiz Kovaleski

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção - UTFPR

Luís Maurício Martins Resende

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção – UTFPR

Leozenir Mendes Betim

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção – UTFPR

Resumo: Este artigo aborda uma preocupação que surgiu agora no mundo todo, decorrente da pandemia: buscar equilíbrio mental em aplicativos de meditação e evitar o estresse. Não apenas para isso, mas também para alcançarmos níveis maiores de domínio de nossas mentes. Novos *apps* especializados, bem acessíveis, trazem vídeos e áudios com técnicas de meditação para ajudarem as pessoas a se desestressarem, eliminarem pensamentos negativos e se concentrarem em si mesmas.

Palavras-chave: Estresse. Aplicativos. Técnicas. Meditação.

Digital Zen and Mental Health

Abstract: This article addresses a concern that has now arisen worldwide, arising from the pandemic: seeking mental balance in meditation applications and avoiding stress. Not only for that, but also to achieve higher levels of mastery of our minds. News specialized *apps*, well accessible, bring videos and audios with meditation techniques to help people destress, eliminate negative thoughts, and focus on themselves.

Keywords: Stress. Apps. Techniques. Meditation.

1 Introdução

Um estudo feito pela Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020) mostrou que 54% dos brasileiros se sentiram mais ansiosos desde que a Covid-19 apareceu. E isso se repetiu em diversos países. Em decorrência da expansão da doença que, logo, transformou-se em pandemia, o mundo inteiro precisou tomar medidas urgentes como, por exemplo, a quarentena. Essa quarentena aumentou, em muito, os níveis de estresse, que já não eram poucos, e levou-nos a buscar um equilíbrio mental em aplicativos de meditação. O aumento significativo na busca por esses aplicativos se deve pela possibilidade de alcançarmos níveis maiores de autoconhecimento e, principalmente, por podermos alcançar a tão sonhada paz interior, ou redescobri-la e acalmar a mente.

Como vivemos em uma era de revolução digital, em que muitos, mas muitos, mesmo, aderiram à tendência das novas mídias e, também, com o alcance exponencial da *web*, as pessoas migraram significativamente para os *apps* especializados que oferecem diversos estágios de meditação e/ou relaxamento. É a busca pelo *zen*, só que agora de forma digital. Para exemplificar, um dos aplicativos do chamado *zen* digital teve um aumento de 500% no número de *downloads*, desde março deste ano (2020). E há aplicativos que tiveram 2 milhões de downloads a mais em abril do que em março (2020).

2 Saúde X Saúde Mental

O psiquiatra Rossano Cabral Lima, vice-diretor do Instituto de Medicina Social da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), em artigo intitulado “Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental”, diante do momento pandêmico pelo qual passamos, orienta-nos a redobrar nossa atenção e a tomar medidas ainda mais extremas. O alerta surgiu a partir das considerações feitas pelo Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES), da Fundação Oswaldo Cruz (2020a), e pelos estudos de Ornell *et al.* (2020). Diz o Dr. Lima (2020):

A pandemia de coronavírus tem atravessado todo o tecido social, não poupando praticamente nenhuma área da vida coletiva ou individual, com repercussões na esfera da saúde mental. Em situações de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela infecção, sendo estimado que um terço a metade da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados adequados (CEPEDES, 2020a; ORNELL *et al.*, 2020, *apud* LIMA, 2020).

Sidarta Gautama, o Buda, afirmava que “a mente precede todas as coisas, domina todas as coisas, cria todas as coisas.” (CHUNG, 1998, p. 53). Analisando com maior profundidade o que o filósofo afirmava, notamos que a mente humana desenvolve determinados reflexos, determinados parâmetros, determinados paradigmas que criam uma rotina de vida, um hábito, uma maneira de encarar tudo o que acontece à nossa volta, e isso nos condiciona a agir sempre da mesma forma, sem alterar ou sem que pensemos em mudar esses comportamentos, essas reações, muitas das vezes totalmente involuntárias. Estamos tão condicionados que agimos, perdão pela comparação, como robôs, como autômatos, sem refletirmos que somos dominados pelos nossos mapas mentais.

O médico neurologista e neurocirurgião Tom Chung (1998), em seu livro “Qualidade começa em mim: manual neuro-linguístico (*sic*) de liderança e comunicação”, relembra que cada ser humano tem um conjunto de experiências que constituem sua própria história pessoal, e essa história pessoal é tão peculiar à pessoa como o são suas impressões digitais. São essas experiências que criam os chamados mapas mentais. Por isso, o Dr. Chung (1998) faz um importante alerta e é bastante esclarecedor quanto a esse ponto, ao afirmar que:

...o fato ou a experiência que cada um de nós capta do mundo exterior já chega até nós (antes de passar por nossos filtros pessoais) um tanto distorcido e incompleto em razão da ação dos filtros neurológicos e sociolinguísticos. E ao passar por nosso filtro pessoal (processamento mental interno) essas informações já alteradas sofrem modificações profundas em virtude de nossa própria personalidade (criadas por nossas experiências passadas) e de nosso sistema de crenças, e o resultado desse processamento é o nosso mapa ou modelo pessoal representativo do fato ou da experiência do mundo exterior. E é dentro desse mapa gerado por nós que vivemos, que criamos significados, compreensões ou incompreensões,

emoções e, conseqüentemente, nossos comportamentos para reagir no mundo exterior. (CHUNG, 1998, p. 53).

Ampliando sua explanação, o Dr. Chung nos leva a refletir sobre um tema preocupante que ele nos apresenta agora: “filtros pessoais”. Assim como criamos e somos dominados por mapas mentais, também desenvolvemos filtros que vão se somando e ampliando esse mapa mental que domina todo ou quase todo o nosso proceder. Ao complementar seu raciocínio, o Dr. Chung (1998) enfatiza um ponto que nos parece capital:

Portanto, a referência que criamos para nos guiarmos no mundo exterior baseia-se, em grande parte, em nossas experiências pessoais, criando assim modelos, mapas ou realidades subjetivas diferentes e individualizadas do mundo. E sua principal característica é que o mapa não é o território que ele representa, mas se estiver correto possui uma estrutura semelhante à do território, o que justifica a sua utilização. (CHUNG, 1998, p. 54).

Como a nossa mente reage de maneira variada aos estímulos, aos desafios e, logicamente, às dificuldades que surgem, a pandemia causada pela COVID-19 trouxe uma enorme incerteza quanto aos procedimentos a serem adotados. A imprevisibilidade, o distanciamento físico, as estratégias de contenção, o colapso econômico resultante, contribuíram para aumentar o risco de problemas na área da saúde mental e exacerbar as desigualdades. Moreno *et al.* (2020), em artigo denominado “How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic”, relatam que, apesar da heterogeneidade dos sistemas mundiais de saúde, esforços têm sido feitos para adequar a prestação de cuidados na área da saúde mental às demandas surgidas pela COVID-19. Preocupações com essa área fizeram surgir adaptações dos serviços públicos, principalmente no controle de infecções, modificando o acesso ao diagnóstico e tratamento, garantindo a continuidade do cuidado aos usuários desses serviços, bem como adaptações sustentáveis dos sistemas de parto, por exemplo, começaram a ser desenvolvidas por especialistas, médicos e usuários de serviços e devem ser especificamente projetadas para mitigar as disparidades na prestação de cuidados de saúde. Avaliações minuciosas e contínuas dos serviços serão cruciais para definir quais práticas devem ser desenvolvidas e quais descontinuadas. Um aspecto positivo é que a pandemia COVID-19 tornou-se uma oportunidade para melhorar os serviços de saúde ora existentes.

3 Meditação

Técnicas de meditação sempre existiram e existirão. Budistas, confucionistas, xintoístas já propunham isso e, inclusive, ensinavam técnicas das mais variadas. Existem dezenas de estilos de meditação e todos eles funcionam. No entanto, nós descobriremos que alguns deles funcionam melhor para uns do que para outros. E na meditação, nós nos movemos não apenas da mente consciente para a mente subconsciente, mas também do egoísta para o altruísta. De ser um lugar para não ser um lugar, de estar no tempo para ser em nenhum momento. As técnicas ajudam as pessoas a se desestressarem, a eliminarem pensamentos negativos e a se concentrarem em si mesmas. Ultimamente, estudos científicos têm se dedicado a mensurar os efeitos da meditação na melhoria da qualidade de vida dos praticantes. Um dos estudos mais completos foi feito em 2017 pela Universidade Harvard. Segundo essa pesquisa, 32% das pessoas que passaram a meditar regularmente interromperam o uso de medicamentos para hipertensão. Um outro levantamento, desta vez realizado pela Michigan Technological University, em 2018, concluiu que apenas uma sessão de *mindfulness* foi suficiente para diminuir em 26% os níveis de ansiedade dos participantes. “A maioria dos estudos aponta para os benefícios

dessas práticas, sobretudo em casos de pessoas já diagnosticadas com transtornos de ansiedade e depressão”, diz o neurocirurgião Júlio Pereira, da Beneficência Portuguesa de São Paulo.

Ao abordar o tema “meditação”, Deepak Chopra (2008), considerado por alguns como “o poeta-profeta da medicina alternativa”, esclarece que sugere uma maneira pela qual possamos transcender nossos problemas e chegarmos mais próximos do equilíbrio desejado. Segundo Chopra (2008), essa maneira é:

... entrar em contato com o seu íntimo, com a alma, com o espírito. É como lavar roupa suja num riacho. A cada vez que você mergulha a roupa na água, elimina algumas manchas. Continua mergulhando e a roupa vai ficando cada vez mais limpa. Você limpa, ou transcende os obstáculos de seu carma, entrando e saindo de seu Eu profundo, de seu íntimo. Isso é feito por meio da prática da meditação. (CHOPRA, 2008, p. 45).

4 Aplicativos ZEN

É interessante destacar e salientar que os *apps* são alternativas acessíveis e eficazes para quem deseja melhorar seu estilo de vida através da meditação. De forma geral, eles oferecem cursos e exercícios de relaxamento, músicas que acalmam e sons com cantos de pássaros, cachoeiras, sons suaves, que ajudam as pessoas a se desestressarem, a eliminarem pensamentos negativos e se concentrarem em si próprias. Os valores a serem desembolsados variam de 60 a 140 reais, na média, por ano, e os aplicativos dão acesso a vídeos de técnicas para acalmar e meditar. Também oferecem exercícios e explicações de como praticar diversas atividades. Outra possibilidade é o acesso a *e-books* e *podcasts*. Todas essas terapias são desenvolvidas e respaldadas por profissionais especializados na área da saúde.

Bauer *et al.* (2020), no artigo intitulado “*Smartphones in mental health: a critical review of background issues, current status and future concerns*”, fazem um alerta muito interessante, sob o viés da área da psiquiatria, quanto ao uso de aplicativos em *smartphones*. Médicos psiquiatras fizeram um estudo e detectaram que o interesse crescente no uso de aplicativos e de outras tecnologias de cuidados em saúde mental não teve a preocupação de trabalhar e/ou avaliar certos assuntos complexos, como questões tecnológicas, legais e comerciais, bem como questões médicas, determinantes em tratamentos psiquiátricos. E, por isso, fazem diversas recomendações para que o uso dessas novíssimas tecnologias seja mais produtivo e não cause efeitos negativos que poderão ou não ser atendidos por especialistas em distúrbios neuropsicológicos.

Alguns exemplos do que oferecem esses aplicativos de meditação para *smartphones*: (a) um deles traz, além de um *timer* para que possamos, é óbvio, medir o tempo de cada sessão, como também um medidor de frequência cardíaca; (b) outro conta com uma trilha sonora agradável e uma série de orientações que envolvem a correção da postura e da forma como respiramos; (c) um outro, além de exercícios de respiração e sons em 3D, apresenta técnicas de hipnoterapia para, segundo ele, promover um melhor convívio com as “marcas” do passado; e assim por diante.

Outro aspecto a ser considerado é que, a concentração em casa, através de *apps*, aumentou o acesso à, já mencionada, técnica denominada *mindfulness*, palavra que pode, livremente, ser traduzida como “atenção plena”. Essa técnica começou a ser estudada na década de 70, nos Estados Unidos, chegando ao Brasil apenas em 2006, para se popularizar nos anos seguintes. Nessa técnica, pretende-se que as pessoas atinjam um estado mental tal que possam trabalhar o foco, o interesse em algo bem específico, privilegiando o momento presente. E isso, afirma Marcelo Demarzo, coordenador do Centro Brasileiro de *Mindfulness* e Promoção da Saúde, desenvolve “a habilidade de direcionar os

pensamentos e impulsos, proporcionando uma vida com menos ansiedade e stress” (VEJA, 2020, p. 77). É por isso que, em diversos países, cresce o uso de um programa conhecido como *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), cujo propósito é exatamente o mesmo: criar um estado mental que busque o equilíbrio e que mantenha o foco no presente.

Até aqui o objetivo foi tentar descobrir o alcance e a utilização de aplicativos de meditação e/ou atenção plena (*mindfulness*) que parecem ter sido desenvolvidos única e exclusivamente para a população adulta. E em relação às crianças? Um artigo muito lúcido, escrito por Nunes *et al.* (2020), com o sugestivo título “A Review of Mindfulness-Based Apps for Children”, traz informações sobre uma pesquisa que rastreou *mindfulness* apps disponíveis para crianças, explicando que foram usados três critérios de seleção em uma busca na Google Play e na Apple Store: (a) deveriam estar em Inglês; (b) deveriam estar relacionados à atenção plena (*mindfulness*) e (c) deveriam ser adequados às crianças. Uma equipe multidisciplinar especializada de seis juízes, usando o termo de pesquisa “*mindfulness*” e a Mobile App Rating Scale (MARS), encontrou 1.933 aplicativos, dos quais apenas 57 atendiam aos critérios. E mais: apenas 36 deles, gratuitos, alcançaram uma boa pontuação (3,41) e só um (Petit BamBou) atingiu a pontuação maior (4,33). Eles precisam melhorar porque a maioria incluía exercícios de meditação baseados em áudio; poucos combinados com vídeos; e os exercícios eram tipicamente apresentados como práticas isoladas em vez de embutidos em programas sequenciados. Apesar do nível geral de qualidade “aceitável”, a maioria não conseguiu alcançar uma boa pontuação (≥ 4.0) em todas as dimensões da tabela MARS.

Em seguida, surgiu uma nova inquietação entre os estudiosos e pesquisadores, gerando uma pergunta inquietante: e os jovens? Estudos mostram que problemas emocionais e de conduta atingem hoje em torno de 10 a 20 adolescentes no mundo. É o que menciona Botega (2020, ao destacar a fala da Dra. Cláudia de Souza Lopes (2020), médica e coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, do Instituto de Medicina Social, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), quando esta participou de uma discussão sobre o tema no Centro de Pesquisa e Formação do Sesc (RJ) em 2018. E ainda comenta que mudanças sociais, que variam nas diferentes culturas, geram um impacto relevante nas transformações corporais, emocionais e comportamentais nesse período da vida, isto é, a adolescência. Devemos estar alertas para que possamos identificar potenciais fatores de risco e indicar cuidados especializados, voltados para a saúde mental dos nossos adolescentes. O artigo “App-based *mindfulness* meditation for psychological distress and adjustment to college in incoming university students”, de autoria de Flett *et al.* (2020) relata uma pesquisa feita com 250 estudantes universitários voluntários, divididos em 2 grupos: 124 usariam, a seu critério, o aplicativo de atenção plena (*mindfulness*) “Headspace” no primeiro semestre, e 126 no segundo semestre. Ao final da pesquisa, com a permissão dos participantes, foram comparados os dados de desempenho acadêmico fornecidos pela universidade participante e os dados de uso do aplicativo fornecidos pela empresa. Detectou-se uma fraca melhora no desempenho dos alunos no início de cada semestre e o uso do aplicativo foi baixo. No entanto, os participantes que utilizaram o aplicativo relataram melhorias quando comparados aos que não participaram. O *mindfulness* tem como proposta aumentar o grau de atenção do indivíduo para o que realmente importa, melhorando a concentração e evitando a ansiedade.

Por isso, cuidar da saúde mental é de extrema importância durante a quarentena. E urge se reinventar. Um exemplo é o estado de alerta, que o isolamento social gerou a incerteza de quando isso tudo vai passar, além de, é claro, muita ansiedade e muita insônia. Por isso, as técnicas de relaxamento são tão importantes e tão procuradas. Os *apps* são usados para promover de forma mais efetiva métodos e meios de se enfrentar as situações estressantes, bem como trazer conforto e bem-estar. Algumas dicas para mantermos a mente sã durante esse período são apresentadas pela Dra. Débora Frizzo (2020),

psicóloga, mestre e doutora em Psicologia do Desenvolvimento Humano, coordenadora do Curso de Psicologia do Grupo UNIFTEC – Centro Universitário e Faculdades, em Caxias do Sul, RS:

- **Mantenha rotinas bem estabelecidas** ao longo do dia, com horário para acordar, fazer as refeições, descansar e trabalhar;
- **Gerencie e não exagere no consumo de notícias:** o excesso de informações, ao invés de ajudar, pode desencadear emoções desconfortáveis, difíceis de lidar sozinho;
- **Mantenha rotinas de auto cuidado:** por exemplo, não ficar de pijama o dia todo e não relaxar dos cuidados diários com a higiene; eles ajudam na manutenção da sensação de bem estar;
- **Mantenha uma rotina alimentar nutritiva** e saudável: mantenha-se hidratado;
- **Vigie seus pensamentos**, tentando monitorar o excesso de ideias alarmistas, catastróficas e pessimistas; esse tipo de pensamento paralisa as pessoas, ao invés de motivá-las para a ação;
- **Aproveite o tempo** para exercitar uma habilidade fundamental para a resiliência: a auto-observação: conhecer-se e refletir sobre a própria vida é sinônimo de saúde mental;
- **Mantenha os vínculos digitais com seu círculo de amigos**, colegas e familiares: é uma forma possível de evitar a sensação de isolamento e perda de sentido da vida.

Os aplicativos de meditação para *smartphones* trazem, além de músicas variadas, um conteúdo bem diversificado para proporcionar, como já foi afirmado, reflexão e autoconhecimento, assim como meditações guiadas de vários tipos, orações diversas e muitos mantras, e muitos conteúdos de *mindfulness*, isto é, maneiras de se obter a propalada atenção plena. Embora tenhamos plena consciência de que nada vai mudar de forma tão rápida e imediata como gostaríamos, se não tivermos constância na prática, mesmo que seja por apenas cinco a dez minutos, não conseguiremos atingir um estágio bom (o ideal é o ideal, claro) para que possamos nos adaptar e enfrentar o desafio que está aí, diante de nós. Quanto mais praticarmos, mais iremos nos beneficiar, para uma vida mais leve, com menos ansiedade, estresse e tensão. Com atitudes simples, mas que trazem efeitos benéficos para a mente saudável e, também, através de técnicas singelas, como aprender a respirar, descobrir a prática meditativa, o poder da empatia, cultivar pensamentos positivos, e o exercício de gratidão. Uma proposta muito interessante é a que o site <sejaleve.com> faz. Para exemplificar o que está sendo apresentado na proposta do site, visualizemos a Figura 1, abaixo.



POR QUE MEDITAR PODE SER BOM PARA VOCÊ
Se praticar regularmente!

REDUZ NÍVEIS DE ADRENALINA E CORTISOL
Os hormônios estão associados ao estresse, ansiedade, hiperatividade, déficit de atenção.

MELHORA A ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO
Há um aumento das atividades do cérebro ligadas à essas duas áreas.

AJUDA NA LIBERAÇÃO DE ENDORFINA
Substância responsável por proporcionar bem-estar e relaxamento.

MELHORA A QUALIDADE DO SONO
Também é um ótimo remédio para a insônia e distúrbios do sono.

www.sejaleve.com

Figura 1 – Por que meditar pode ser bom para você

Fonte: Disponível em: <www.sejaleve.com>. Acesso em: 10 out. 2020

5 Conclusão

Por se tratar de uma tendência nova, é preciso muito cuidado para que nós, pessoas que estamos sentindo todo esse peso que apareceu meio do nada em nossas costas, não caiamos em falsas promessas.

Aqui vale, sem dúvida, a orientação da psicóloga da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, Isabel Weiss: “Nos últimos meses, tivemos de nos reinventar sem saber o que pode acontecer amanhã. A busca da mente sã é essencial em um contexto enervante. (VEJA, 2020, p. 77).

Tomando por base a afirmativa da psicóloga e não só essa afirmação, devemos aproveitar para nos desconectarmos, nem que seja por alguns momentos. Nossa saúde agradecerá e muito. Além disso, a prática da meditação congrega inúmeros efeitos quanto à performance, ao foco, à clareza mental e até no que diz respeito a sentimentos, desde felicidade até perdão e gratidão.

O presente estudo contribuiu com evidências importantes relacionadas ao efeito da terapia de relaxamento com imagem guiada sobre a ansiedade. No entanto, para a generalização desses resultados, precisa-se de pesquisas futuras que avaliem o efeito dessa intervenção outros estudos com amostras maiores poderão confirmar esses resultados e fornecer informações adicionais.

Referências

BAUER, M.; *et al.* Smartphones in mental health: a critical review of background issues, current status and future concerns. **International Journal of Bipolar Disorders**. Volume 8, issue 1, September 2020, article number 2. Springer. Disponível em: <<https://www.scopus.com/periodicos.capes.gov.br>>. Acesso em: 7 out. 2020.

BOTEGA, N. A saúde mental de jovens brasileiros. **Revista Sesc SP**. Disponível em: <<https://www.sescsp.org.br>>. Acesso em: 10 out. 2020.

BRITO, S. Zen Digital. **Veja**. São Paulo, ano 53, n. 36, p. 76-77, set. 2020. Geral: bem-estar.

BROOKS, S. K.; *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, v. 395, n. 10227, p. 912-920, March 2020. In: LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Pysis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. Volume 30(2). 24 jul. 2020. SciELO Public Health. Disponível em: <<https://www.scielosp.org.br>>. Acesso em: 10 out. 2020.

Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais. Brasília, 2020a. In: LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Pysis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. Volume 30(2). 24 jul. 2020. SciELO Public Health. Disponível em: <<https://www.scielosp.org.br>>. Acesso em: 01 out. 2020.

CHOPRA, D. **As sete leis espirituais do sucesso**. Trad. de Vera Caputo. 53. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008. 112 p.

CHUNG, T. **Qualidade começa em mim**: manual neuro-linguístico (*sic*) de liderança e comunicação. 5. ed. São Paulo: Maltese, 1998. 304 p.

FLETT, J.A.M.; *et al.* App-based mindfulness meditation for psychological distress and adjustment to college in incoming university students. **Psychology and Health**. Volume 35, issue 9, September 2020, pages 1049-1074. Routledge. Disponível em: <<https://www.scopus.com/periodicos.capes.gov.br>>. Acesso em: 9 out. 2020.

FRIZZO, D. Profissionais da saúde no limite. **Centro de Valorização da Vida (CVV)**. Disponível em: <www.cvv.org.br/blog/profissionais-da-saude-no-limite>. Acesso em: 08 out. 2020.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Pysis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. Volume 30(2). 24 jul. 2020. SciELO Public Health. Disponível em: <<https://www.scielosp.org.br>>. Acesso em: 10 out. 2020.

MORENO, C.; *et al.* How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. **The Lancet Psychiatry**. Volume 7, issue 9, September 2020, pages 813-824. Elsevier Ltd. Disponível em: <<https://www.scopus.com/periodicos.capes.gov.br>>. Acesso em: 8 out. 2020.

NUNES *et al.* A Review of Mindfulness-Based Apps for Children. **Mindfulness**. Volume 11, issue 9, September 2020, pages 2089-2101. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature. Disponível em: <<https://www.scopus.com/periodicos.capes.gov.br>>. Acesso em: 7 out. 2020.

ORNELL, F. *et al.* "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. Braz. J. Psychiatry. In: LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Pysis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. Volume 30(2). 24 jul. 2020. SciELO Public Health. Disponível em: <<https://www.scielosp.org.br>>. Acesso em: 05 out. 2020.