

A IMPORTÂNCIA DE PRATICAR A ATENÇÃO PLENA DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Annyele Ramoni Guedes Souto¹ (Aluno Graduação), e-mail:
annyele.ramoni@souunit.com.br;

Maria Paula de Almeida Amorim¹ (Aluno Graduação), e-mail:
maria.paula97@souunit.com.br;

Marcela da Silva Lima¹ (Aluno Graduação), e-mail:
marcela.silva96@souunit.com.br

Camila Vasconcelos Carnauba Lima¹ (Orientador), e-mail:
camila.carnauba@souunit.com.br

Centro Universitário Tiradentes¹/Psicologia/Maceió, AL.

7.00.00.00-0 - Ciências Humanas 7.07.00.00-1 Psicologia 7.07.06.00-0 - Psicologia
Cognitiva

RESUMO:

Introdução: A propagação rápida da COVID-19 entre países e comunidades é um resultado da sua alta taxa de transmissão, ligada também à falta de vacinas e antivirais específicos que sejam eficazes para prevenção e tratamento da doença, fazendo com que sejam aplicadas medidas como o isolamento social a fim de diminuir ou interromper a propagação do vírus (SILVA et al. 2020). Pesquisas apontam que indivíduos que são submetidos ao isolamento social apresentam diversos sintomas psicológicos, os mais comuns são relacionados ao estresse, ansiedade e depressão (ZANON et al. 2020). Uma forma de enfrentamento para os sintomas psicológicos que podem aparecer devido ao isolamento social é a prática da atenção plena. Segundo Problete e Soto (2020), o recurso principal da atenção plena é o comportamento de aceitação da vivência, permitindo que as experiências sejam como são no momento presente, sem julgamentos. De acordo com Zanon et al. (2020), a atenção plena vai para além da redução de sintomas psicopatológicos, pois produz efeitos importantes no bem-estar do praticante, contribuindo para que mude e controle a autopercepção do mundo e do que acontece ao seu redor, ao contrário de tentar mudar o mundo e as análises em si. **Objetivo:** apresentar dados que mostrem a importância da atenção plena para ajudar em intervenções para a promoção de saúde mental e bem-estar durante o isolamento social. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura na base na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), com os seguintes descritores: Atenção Plena; COVID-19; Isolamento Social. Tendo como critérios de inclusão definidos para seleção dos artigos: artigos que estejam disponíveis na íntegra online, nos anos de 2019 e 2020 e artigos publicados em português e inglês. **Resultados:** Em intervenções realizadas dentro do contexto brasileiro ao longo de seis semanas para a redução de

depressão e ansiedade, foi verificado o declínio dos sintomas depressivos e ansiosos durante seis meses, e o efeito da diminuição da ansiedade se estendeu mesmo depois de um ano de intervenção neste determinado grupo (CARPENA et al. 2019). Em outra intervenção, realizada por Araújo et al. (2020), pessoas que realizaram um curso focado na atenção plena desenvolveram habilidades socioemocionais, de bem-estar, autoconsciência e diminuíram afetos negativos, também foi constatado através de questionários a diminuição nas pontuações de ansiedade, medo, hostilidade e estresse.

Conclusão: Com base nos resultados obtidos através da análise de material acerca do isolamento social, podemos ver que alguns indivíduos em isolamento apresentam sintomas psicopatológicos e de acordo com as pesquisas os efeitos da técnica de atenção plena são positivos nos aspectos psicológicos, reduzindo sintomas após a tomada de consciência das emoções e da percepção dos indivíduos sobre elas.

Palavras-chave: Atenção Plena, COVID-19, Distanciamento Social.

ABSTRACT:

Introduction: The rapid spread of COVID-19 between countries and communities is a result of its high transmission rate, also linked to the lack of specific vaccines and antivirals that are effective for the prevention and treatment of the disease, causing measures to be applied as social isolation in order to slow or stop the spread of the virus (SILVA et al. 2020). Researches indicate that they wish that they are discovered to social isolation present psychological symptoms, the most common ones being related to stress, anxiety and depression (ZANON et al. 2020). One way of coping with the psychological symptoms that may appear due to social isolation is the practice of mindfulness. According to Problete and Soto (2020), the main resource of mindfulness is the behavior of acceptance of the experience, allowing the experiences to be as they are in the present moment, without judgment. According to Zanon et al. (2020), mindfulness goes beyond the reduction of psychopathological symptoms, as it produces important effects on the well-being of the practitioner, contributing to change and control the self-perception of the world and what happens around it, as opposed to trying to change the world and the analysis itself. **Objective:** to present data that show the importance of mindfulness to help interventions to promote mental health and well-being during social isolation. **Methodology:** This is a literature review based on the Scientific Electronic Library Online database (SciELO), with the following descriptors: Full Attention; COVID-19; Social isolation. Having as inclusion criteria defined for the selection of articles: articles that are available in full online, in the years 2019 and 2020 and articles published in Portuguese and English. **Results:** In interventions carried out within the Brazilian context over six weeks to reduce depression and anxiety, the decline in depressive and anxiety symptoms was observed for six months, and the effect of decreasing anxiety extended even after one year of treatment. intervention in this particular group (CARPENA et al. 2019). In another intervention, carried out by Araújo et al. (2020), people who took a course focused on mindfulness developed

socio-emotional skills, well-being, self-awareness and decreased negative affects, it was also found through questionnaires the decrease in scores of anxiety, fear, hostility and stress. **Conclusion:** Based on the results obtained through the analysis of material about social isolation, we can see that individuals have psychopathological symptoms and through full attention according to research, the effects of this technique are positive in psychological aspects, reducing symptoms after awareness of emotions and individuals' perception of them.

Keywords: Mindfulness, COVID-19, Social Distancing.

Referências/references:

ARAÚJO, A. C. de et al . **Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil.** Acta paul. enferm., São Paulo , v. 33, eAPE20190170, 2020 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002020000100439&Ing=en&nrm=iso>. Acesso em 8 de out. de 2020.

Carpena, M. X., Tavares, P. S., Menezes, C. B. (2019). The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 246, 401-407.<http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.126>

POBLETE, C. L. P.; SOTO, A. E. E. **Tratamentos baseados em mindfulness na população infanto-juvenil com sintomas ansiosos.** Uma revisão sistemática. *Psicol. Conhecer. Soc.*, Montevideú, v. 10, n. 2 P. 123-142, 2020. Disponível em <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262020000200123&Ing=es&nrm=iso>. acessado em 08 out. 2020.

SILVA, L. L. S. et al. Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00185020, 2020.

ZANON, C.n et al. **COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia.** *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas , v. 37, e200072, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100506&Ing=en&nrm=iso>. acesso em 8 Out. 2020.