



INTENSIFICAÇÃO DA ANSIEDADE NA PANDEMIA E A PRÁTICA DA MINDFULNESS POR MEIO DA TECNOLOGIA

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de
São Paulo – Câmpus Guarulhos

Larissa Mota da Silva, Mayara dos Santos Mendonça

larissa.mota@aluno.ifsp.edu.br,
mendonca.mayara@aluno.ifsp.edu.br

Plano de Pesquisa

1. Dados dos Autores:

Autor 1	Larissa Mota da Silva		
e-mail	Larissa.mota@aluno.ifsp.edu.br	Contato	11 988818973
Autor 2	Mayara dos Santos Mendonça		
e-mail	Mendonca.mayara@aluno.ifsp.edu.br	Contato	11 948396813

2. Dados dos Orientadores:

Orientador 1	Rita de Cássia Moreno Barbosa
Orientador 2	Elizabeth Alves Pereira

3. Dados do projeto

Qual o tema da pesquisa?

Intensificação da ansiedade na pandemia e a prática da mindfulness por meio da tecnologia.

Questão ou problema identificado

A Covid-19 trouxe o isolamento e distanciamento social como uma forma de proteção, todavia, também trouxe o aumento exacerbado da ansiedade. Grande parte da população não consegue administrar essa nova rotina, fazendo com que a pandemia gere medos, angústias e preocupações, causando alterações na saúde mental. Muitas pessoas estão à procura de alternativas para lidar com essa ansiedade excessiva.

Hipótese ou questão de pesquisa

Nosso propósito nesta pesquisa é investigar, primeiramente se há dados comparativos capazes de sustentar a hipótese do aumento da ansiedade durante a pandemia de covid-19. Caso exista, investigaremos, a partir das pesquisas bibliográficas, se a meditação (mais especificamente a técnica mindfulness) tem sido um meio viável e eficaz para o auxílio

deste transtorno. Por fim, examinaremos de que forma a era da tecnologia pode contribuir para a disseminação e realização de tal prática.

Objetivos

Nosso objetivo principal é exatamente apresentar, por meio de uma revisão de artigos científicos, como se deu o aumento da ansiedade durante a pandemia de Covid-19 e como a prática da meditação Mindfulness inclusive via internet, pode ser uma alternativa para controlá-la.

Como objetivos específicos se deseja:

- Estudar mais a fundo os impactos da ansiedade na nossa sociedade.
- Apresentar a técnica de meditação de mindfulness.
- Apresentar indícios da eficácia da meditação mindfulness em transtornos de ansiedade descritos na literatura.
- Apresentar como a internet pode auxiliar como intervenções on-line para a prática da mindfulness.

Descrição detalhada dos materiais e métodos (Procedimentos) que serão utilizados no desenvolvimento do projeto.

Esse projeto trata-se de uma revisão de estudos. As bases utilizadas são o Google Acadêmico e Scielo, onde foram coletados diversos artigos com as palavras chaves: “ansiedade”, “ansiedade, pandemia”, “ansiedade, meditação” “mindfulness, internet”, “meditação, virtual”.

1. Pesquisa bibliográfica

A pesquisa bibliográfica é um procedimento teórico, compreendida como a junção do que se tem falado sobre determinado tema. Serão realizadas quatro etapas bases:

- Reunir artigos acadêmicos e científicos, pesquisas e livros que falem sobre o assunto do tema escolhido, para que seja possível estudar e conhecer mais em relação a ele.
- Foi separado dentro dessa grande quantidade de informação, os artigos e pesquisas que teriam maior utilidade e sentido dentro do tema e seu problema identificado.
- Iniciou-se uma leitura mais aprofundada nesses selecionados, para assim começar as primeiras etapas do molde desse projeto de pesquisa.
- Com base na síntese dessas obras, será mostrado indicativos que comprovem a teoria proposta para a solução do nosso problema identificado.

Referências Bibliográficas para o Projeto. (Pelo menos duas)

Artigo

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, p. e2020427, 2020.

BATISTA, E. C. (2020). **A Saúde Mental e o Cuidado à Pessoa em Sofrimento Psíquico na História da Loucura.** Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC, 3(2), 2-15.

BATISTA, E. C., & LOOSE, J. T. T. (2020). **Os desafios no enfrentamento à Covid-19.** Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC, 5(1), 1-2.

CARMODY, J., & BAER, R. A. (2008). **Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program.** Journal of Behavioral Medicine, 31, 23-33.

DANE, E. & BRUMMEL, B. J. (2013). **Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention.** Human Relations.

DAVIDSON, R. J., & GOLEMAN, D. J. (1977). **The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness.** International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25, 291–308.

DESAI, K., GUPTA, P., PARIKH, P & DESAI, A. (2021). **Impacto of virtual heartfulness meditation programo on stress, quality of sleep, and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: a mixed-method study.** Int J Environ ResPublic Health.

GADELHA, Maria José Nunes et al. **Terapia Cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 17, n. 2, p. 96-104, 2021.

GUENDELMAN S., MEDEIROS S., & RAMPES, H. (2017). **Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies.** Frontiers in Psychology.

GUIMARAES, S. Suely. **Efeitos da meditação no tratamento do estresse e da ansiedade.** Universidade de Brasília, Departamento de Psicologia Clínica, Brasília, Brasil. 2021

HUANG, Yeen. ZHAO, Ning. **Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey.** Departamento de reabilitação Medicina, Huazhong Universidade da Ciência e Tecnologia União Shenzhen Hospital, Shenzhen. 2020.

KABAT-ZINN, J., SANTORELLI, S. F., MELEO-MEYER, F., & KOERBEL, L. (2017). **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Authorized Curriculum Guide.** Center for Mindfulness, Health Care and Society: University of Massachusetts Medical School.

MAYER, Fernanda Brenneisen. **A prevalência de sintomas de depressão e ansiedade entre os estudantes de medicina: um estudo multicêntrico no Brasil.** 2017. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

MENEZES, C. B., & DELL'AGLIO, D. D. (2009). **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura.** Psicologia, Ciência e Profissão, 29(2).

[illegible]

Revisão crítica											
Apresentação Exatecca											
Finalização das pesquisas											
Inscrições FECEG											
Inscrições Conict											
Ajustes relatório final											
Avaliação da Banca											

	Realizado no prazo
	Previsão de realização da atividade
	Atividades em atraso

Resumo

Essa pesquisa, é uma pesquisa bibliográfica na qual foi utilizado o “Google acadêmico” e “Scielo” para a coleta de artigos, como um requisito parcial da disciplina do Projeto Integrado em Tecnologia da Informação do Curso Técnico em Informática para Internet. Estudos apontam que o número de pessoas que se queixam de ansiedade aumentou durante o período de isolamento social devido as incertezas causadas em decorrência da pandemia. A meditação, mais especificamente uma prática conhecida como Mindfulness, tem apresentado resultados positivos na saúde física e psicológica de pessoas de variadas condições clínicas. Evidências também apontam a eficácia das intervenções desse tipo realizadas em ambientes virtuais, tais como plataformas web e aplicativos, ajudando assim também nos quadros de ansiedade.

