

## **Relatos de Experiências em Saúde Digital no contexto da COVID-19**

### **AMBULATÓRIO DE SAÚDE DIGITAL DO HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO MUNICIPAL DE SÃO PAULO**

Joseli B. Suzin<sup>1</sup>, Eloá Zan<sup>2</sup>, Nanami Iukawa<sup>3</sup>, Regina Chiesa<sup>4</sup>, Teresa C. Bortoletto<sup>5</sup>,  
Francisco Tadeu Antunes<sup>6</sup>

#### **Introdução**

Em 2020, devido à emergência de saúde pública causada pela pandemia do Coronavírus, a sociedade viveu momentos de grande dificuldade. O risco de adquirir uma doença desconhecida, com desdobramentos letais, trouxe insegurança e temor, assim como, o isolamento social e sua potencial repercussão em longo prazo.

Sentimentos primitivos afloram nas pessoas nesses momentos, e, diante da impossibilidade de manter a vida como era, trouxe marcas profundas e definitivas a todos, transformando nossa sociedade de maneira radical.

De um dia para outro tudo mudou, isso aconteceu em todas as esferas da vida. No âmbito profissional da assistência em saúde houve uma drástica diminuição dos atendimentos em quaisquer das áreas, não que tenha sido resultado da falta da necessidade das pessoas, pelo contrário, neste momento em que as pessoas estavam mais vulneráveis, foi exatamente quando elas menos puderam. E, isso foi devido inicialmente aos impedimentos de contato, ao receio de ir a um lugar onde potencialmente elas poderiam se contaminar, e o hospital era o último lugar em que as pessoas queriam ir.

Apesar da imposição da restrição ao convívio social em algumas esferas da sociedade, um hospital não é o lugar onde esta regra pode ser cumprida. Os trabalhadores da saúde foram aqueles que não tiveram escolhas e como deveriam trabalhar presencialmente, foi esse o grupo inicial que o ambulatório de Práticas Integrativas e

---

<sup>1</sup> Joseli Beatriz. Suzin, médica, mestranda em ensino em ciências de Saúde UNIFESP, coordenadora do Programa Vida e Terapia do HSPM.

<sup>2</sup> Eloá Zan, nutricionista, consteladora voluntária do ambulatório de PICS-HSPM.

<sup>3</sup> Nanami Iukawa, arquiteta, terapeuta voluntária da ONG Mão Sem Fronteiras, parceira do ambulatório de PICS-HSPM.

<sup>4</sup> Regina Chiesa, bacharel em física, mestrado em Ciência da Computação, terapeuta Floral voluntária. do ambulatório de PICS-HSPM.

<sup>5</sup> Teresa Cristina Bortoletto, Farmacêutica, consteladora voluntária do ambulatório de PICS-HSPM.

<sup>6</sup> Francisco Tadeu Antunes, Administrador, terapeuta voluntário da Terapia para o Autocuidado do ambulatório de PICS-HSPM.

Complementares em Saúde (PICS) do Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo (HSPM) pode trabalhar, mas logo percebemos que podíamos continuar atendendo à distância.

O trabalho das PICS está inserido dentro do Programa Vida e Terapia, um programa de qualidade de vida regulado pela portaria interna nº 228 de novembro de 2016 (1), mas existente de fato desde a inauguração da Sala de Meditação em junho de 1999, quando foi inicialmente estruturado para utilizar as terapias relacionadas à Medicina tradicional Chinesa (MTC) no atendimento a todos que nos procurassem.

Além de quebrar paradigmas na forma de pensar a saúde, a inserção das PICS no serviço público trouxe uma mudança de cultura organizacional, essa cultura não previa as práticas, estas viabilizaram uma nova perspectiva sobre a saúde das pessoas, considerando o bem estar, a qualidade de vida e o olhar para o ser tridimensional, que engloba o físico, o mental e o espiritual.

Durante a pandemia, como não encarar o medo, a ansiedade, a depressão, o pânico que algumas pessoas apresentavam reativos a realidade temporária, como uma situação inusitada? Diante disso, algumas poucas terapias permaneceram atendendo nesse período, essas por se tratarem de recursos historicamente usados no atendimento das pessoas que passam por momentos difíceis, em situações de risco como nas grandes catástrofes. Dessa maneira, não teria como não fazerem seu trabalho, e foi isso que fizeram, exatamente nesse momento onde todos mais precisavam.

Diante da pouca procura dos pacientes externos passamos a focar o trabalho com os pacientes internos, isto é, oferecendo atendimento aos funcionários do hospital, Começando por oferecer a Aromaterapia (2), e ensinar técnicas de autocuidado como a Estimulação Neural. Com o afrouxamento das medidas restritivas nossos pacientes externos, mas seguros pela remissão da contaminação, começaram a voltar.

O ambulatório digital acabou sendo uma consequência, uma alternativa diante de nenhuma outra possibilidade. Iniciamos timidamente, mas deu muito certo e algumas terapias se estabeleceram a ponto de escolherem trabalhar no formato online, mesmo com o arrefecimento da pandemia. Nosso paciente alvo voltou a ser o mesmo de antes da pandemia e seguimos em frente, agora com uma alternativa a mais para cumprirmos nossa missão.

A divulgação dos trabalhos acontece de diversas formas, através do site do hospital que disponibiliza uma página com as informações necessárias, com uma breve descrição do que trata a terapia e o contato do terapeuta para o agendamento que é feito

via whatsapp ou por email. Além de cartazes que são dispostos nos murais do hospital e o infalível “boca a boca”.

As agendas do atendimento são feitas de acordo com a disponibilidade de ambas as partes e o fato de ser online permite essa facilidade.

Dessa forma, oportunizamos para o tratamento no ambulatório de saúde digital as seguintes terapias: Constelação Sistêmica e Meditação, Estimulação Neural e Meditação, Florais e mais recentemente estruturamos a TPA - Terapias para o Autocuidado.

## **I - CONSTELAÇÃO FAMILIAR E MEDITAÇÃO**

É realizada por duas consteladoras, uma atende individualmente a outra em grupo composto por outras dez voluntárias-representantes.

### **Constelação Sistêmica**

A Constelação Familiar foi inserida na PNPICS pela portaria 702 de março de 2018(3), também conhecida por Constelação Sistêmica (CS) e baseia-se na prática ensinada por Bert Hellinger, que trabalhou com terapias em grupo praticamente durante toda a vida. (4)

A CS foi desenvolvida na década de 80, e defende a ideia da existência de um inconsciente coletivo que atua nas comunidades de destino como famílias, religiões, empresas e outras. Este inconsciente coletivo foi estudado pelo Dr. Rupert Sheldrake (5) que fez experiências com animais e plantas. A terapia CS permite identificar bloqueios emocionais de gerações de pessoas e estabelece as leis básicas do relacionamento humano, o que é denominado como “ordens do amor”, que são três: a do pertencimento, todos têm direito de pertencer a um campo. A segunda ordem é a de chegada ou hierarquia, quem veio primeiro tem prioridade sobre quem veio depois A terceira ordem é do equilíbrio entre dar e receber. Estas ordens são atemporais e atuam todas ao mesmo tempo, onde houver pessoas convivendo. (6)

Segundo Hellinger<sup>5</sup>, as ações efetuadas em consonância com essas leis favorecem que a vida flua de modo equilibrado e harmônico; quando transgredidas, ocasionam perda da saúde, da vitalidade, ocorrem problemas com relação às realizações, os relacionamentos além de outros danos com decorrente possível fracasso nos objetivos de vida.

A CS é uma abordagem capaz de mostrar com simplicidade, profundidade e praticidade onde está a raiz, a origem, de um distúrbio de relacionamento, psicológico, psiquiátrico, financeiro e físico, levando o indivíduo a um outro nível de consciência em relação ao problema e mostrando uma solução prática e amorosa de pertencimento, respeito e equilíbrio<sup>5</sup>.

A CS é indicada para todas as idades, condições e sem qualquer vínculo ou abordagem religiosa, basta apenas que a pessoa esteja aberta e decida participar.

Uma vez trabalhado o campo morfogênético na CS, muitas questões surgem e muitas delas de difícil aceitação e compreensão pelo constelado e por todos os envolvidos. Dessa forma, estruturamos uma maneira de ajudá-los a lidar com essas descobertas e trazer as pessoas para o centro do seu Eu através de uma técnica meditativa. Conseguimos com isso apaziguar o coração de todos, trazendo paz e serenidade.

## **O Início**

A prática da CS se iniciou no HSPM, em abril de 2019, com frequência semanal, ocorrendo de forma presencial até março de 2020, quando sofreu interrupção devido à restrição ao atendimento, até que, em agosto de 2020 colocamos em prática outra estratégia, foi a partir daí que iniciamos o atendimento online individual, iniciamos este modelo de constelações por necessidade, não havia escolha, ou parávamos definitivamente com nosso trabalho ou experimentávamos um novo formato de constelar, que com o tempo se revelou como uma solução.

Além do isolamento social, havia uma grande demanda para o atendimento e um número reduzido de voluntários, o que resultava na pouca possibilidade de atender a todos. Em maio de 2021, iniciamos o primeiro atendimento online em grupo, que já em um curto período de experiência nos surpreendeu, ultrapassando nossas expectativas.

Seguimos dessa forma até o presente, com as constelações online individuais e em grupo, e, a partir de março de 2022, retomamos o atendimento presencial uma vez ao mês, em paralelo ao atendimento à distância.

Quanto ao atendimento em grupo, assim que definimos que iríamos tentar essa modalidade iniciamos um grupo no whatsapp e incluímos vários funcionários e munícipes que já haviam constelado presencialmente. Comunicamos pelo aplicativo a nova modalidade de trabalho online, e obtivemos adesão total, os participantes apoiaram e

demonstraram contentamento. Tudo transcorreu em curto espaço de tempo, cerca de duas semanas, foi quando notamos que a partir das constelações online atingimos um público alvo mais abrangente, com funcionários e munícipes com moradia distante do hospital e inicialmente houve a participação de pessoas de outras cidades e estados.

Pretendemos manter os atendimentos à distância na forma como ocorrem atualmente, pois consideramos que nesses dois anos a CS online já está plenamente implantada e tem grande aceitação, comprovado pela solicitação expressa daqueles que perceberam sua efetividade e retornaram buscando novamente esta modalidade.

No que se refere à procura pelo atendimento, ela é devido a uma infinidade de questões, entre elas as que dizem respeito ao relacionamento afetivo entre pais, filhos, irmãos, casais e todos os parentes afins além de incluir as pessoas excluídas da família, nisso se incluem os abortos, adoção e abandono de crianças. Ainda, é importante o equilíbrio da troca de dar e receber em todas as relações e o alinhamento dos antepassados em situações em que os falecidos não foram considerados e o posicionamento hierarquicamente correto da família é necessário.

Facilitamos constelações referentes a animais adoecidos ou mortos, que impactaram a vida de seus donos. Enfim, questões de toda ordem que se referem à saúde física e mental, além de diversas questões rotineiras como a venda de imóveis, heranças, imóveis abandonados, migração, relação a empresas e seus profissionais, além de inúmeras outras questões.

Terminada a constelação em grupo se inicia a Meditação para aqueles que assim o desejarem.

### **Dinâmica e organização do trabalho**

Uma vez efetuada a divulgação com a disponibilização do email das terapeutas, ou ainda por indicação de um terceiro, o interessado entra em contato.

A consteladora recebe o pedido e envia ao interessado a resposta a sua solicitação, também via e-mail, com a orientação sobre como deverá ser preenchido e devolvido o cadastro, com informações de identificação, que é o Registro de Identificação de Terapia (RIT). Assim que este devolve para a consteladora a documentação corretamente preenchida junto a um documento com foto, esta encaminha o RIT para o ambulatório de Terapias Integrativas do HSPM, onde é realizada a inclusão do nome no cadastro geral.

Em seguida, no caso da constelação individual é encaminhado por e-mail uma anamnese de constelação familiar que visa obter informações básicas sobre o histórico pessoal e familiar do interessado, este preenche o formulário e envia novamente para a terapeuta antes de ser facilitada sua constelação. Nos casos em que queira trabalhar questões mais específicas relacionadas a assuntos profissionais ou relacionamento afetivo, também são enviados questionários complementares para agilizar o processo de atendimento.

No caso do atendimento individual, as constelações são agendadas de comum acordo entre consteladora e constelado, não tendo um dia fixo, já na constelação em grupo são realizadas as 19hs das sextas-feiras.

Uma vez terminada esta fase, a consteladora agenda a data da entrevista e da constelação que ocorre geralmente no dia anterior ou no próprio dia da constelação algumas horas antes. A realização da entrevista é breve e sucinta, não há necessidade de muitos detalhes.

Na CS individual a entrevista e a constelação são facilitadas diretamente através do aplicativo do whatsapp ou pelo aplicativo google meet. Na constelação online em grupo a consteladora gera o link do google meet e compartilha no grupo do whatsapp do HSPM.

Ocorre a seguir a facilitação da CS, no dia e horário pré-agendados, de acordo com o assunto a ser tratado em comum acordo entre o constelado e a consteladora.

O constelado no dia da CS deverá estar em um ambiente calmo e tranquilo, sem que haja intervenções, independente de ser em grupo ou individual.

No atendimento em grupo, a entrevista é realizada no dia anterior ou no momento da constelação. Não é utilizado nenhum questionário padronizado, a entrevista é elaborada e direcionada de acordo com o tema apresentado. Vale ressaltar que geralmente as principais questões não aparecem na entrevista, muitas vezes nem o próprio constelado sabe sobre os segredos de família, são questões que estavam ocultas e afloram durante a constelação.

Quando em grupo, os representantes têm participação voluntária e aleatória, entram no grupo online mediante o link postado, nunca sabemos ao certo quem irá entrar e participar como representante na constelação, atualmente. temos aproximadamente 120 pessoas no grupo do whatsapp.

O atendimento começa quando a terapeuta declara que o campo está aberto, após realizar um centramento com os presentes geralmente realizando algumas inspirações e expirações. Uma constelação online em grupo ou individual pode durar de quarenta minutos até duas horas e meia. Ao término dos trabalhos todos devem estar bem e se sentir leves, só assim declaramos que fechamos o campo e terminamos a constelação. Mas, nos colocamos a disposição para contatos posteriores quando necessário.

Quanto a organização do trabalho, a consteladora organiza uma agenda semanal encaminhada ao ambulatório de PICS e ao setor de agendas do hospital, com confirmação posterior se o atendimento foi realizado ou não.

Terminada a constelação em grupo se inicia a Meditação para aqueles que assim o desejarem.

Uma vez organizadas as agendas, são encaminhados ao ambulatório de PICS e ao setor responsável pelas agendas do hospital. São elaborados e enviados relatórios semanais e mensais sobre os trabalhos realizados, também são feitas reuniões frequentes entre as consteladoras e a coordenadora das PICS para esclarecer dúvidas e receber novas orientações que incluem a dinâmica dos novos atendimentos.

Após aproximadamente três meses, quando algumas pessoas solicitam nova constelação, é função da consteladora registrar quais foram as consequências da constelação facilitada anteriormente, se algo mudou na vida do constelado. Esta solicitação faz parte da geração de um arquivo das constelações, o que torna o trabalho consistente para que possamos desenvolver pesquisas que estão dentro do nosso escopo de trabalho.

## **Materiais utilizados**

Para a implantação do trabalho além dos recursos humanos, que são as terapeutas capacitadas em CS, com formação e experiência admitidas como voluntárias no ambulatório de PICS-HSPM, após preencherem um cadastro e apresentarem documentos comprobatórias de suas competências.

As constelações são realizadas nos locais definidos pelos terapeutas voluntários, em geral em suas próprias residências no município de São Paulo.

Para o trabalho utilizam a infraestrutura tecnológica própria, que inclui: aparelho celular, aplicativo whatsapp, aplicativo spotify para músicas, aplicativo google meet, computador, internet, banda larga, wi-fi e caixa de som avulsa.

A estrutura física inclui escrivaninha, cadeira ergométrica, além de suporte para altura ideal e iluminação adequada, um campo (tábua giratória redonda), pedras, bonecos, âncoras de papel ou EVA, isto é. placas ou folhas emborrachadas, adaptamos o ambiente físico para os atendimentos.

Complementando são utilizados materiais de escritório, materiais de apoio e aqui acrescentamos as cartas com falas sistêmicas ou palavras e imagens que servem como âncoras nos atendimentos.

### **Desafios enfrentados**

O maior desafio que enfrentamos para iniciar o trabalho foi interno, começar esta nova modalidade de atendimento, que nunca havíamos praticado, sem saber quais seriam os resultados, precisamos de coragem.

### **Benefícios**

Muitos puderam participar das CS por poderem constelar à distância, essa modalidade foi benéfica para todos que ficaram muito contentes por não ter que se locomover de suas casas.

Pessoas que residem em locais distantes puderam participar o ano todo. Tivemos participações de representantes que inicialmente estavam no ônibus, no carro ou no trajeto de casa. Também professores que estavam na escola foram constelados, pedimos apenas que fossem para uma sala mais calma. Em uma situação especial, uma pessoa foi constelada na cadeia, o constelado foi ao banheiro para poder ser atendido.

Surpreendemo-nos com os representantes, pessoas que entram nas constelações representando situações ou pessoas implicadas na questão a ser trabalhada, a maior parte delas sentia incrivelmente o campo, como se estivesse na constelação presencial.

### **Aprendizados**

Ao facilitar as constelações percebemos que da mesma forma do que no trabalho presencial, segredos de família ou de empresas afloram naturalmente. Aparecem questões que nem mesmo o constelado sabia com relação a si próprio ou sua família.



Aprendemos com esta experiência que não devemos ter receio do novo. A energia do campo morfogenético atua em qualquer distância. É um campo atemporal, não tem espaço que o limite. O que pode nos limitar é nossa própria mente que não acredita que é possível. Palavras da consteladora Eloá, “...Eu diria à todos que acreditem em vocês, na sua experiência, na sua formação, vocês são capazes. Acreditem no campo. Pratiquem meditação que é a base de tudo, vão para seu centro vazio, é aí que encontrarão sua força para seguir adiante, pratiquem a meditação diariamente. Confiam de que são capazes de realizar este trabalho em todas as modalidades. Estudem muito e preparem-se. No momento da constelação entreguem-se ao agora, a sua intuição, sem titubear. Diria a todos que desejam realizar este trabalho que simplesmente comecem, devem dar o primeiro passo. Um único passo ao longo do tempo pode mover montanhas”.

Uma vez trabalhado o campo morfogenético na CS, muitas questões surgem e muitas delas de difícil aceitação e compreensão pelo constelado e por todos os envolvidos. Dessa forma, estruturamos uma maneira de ajudá-los a lidar com essas descobertas e trazer as pessoas para o centro do seu eu através de uma técnica meditativa. Conseguimos com isso apaziguar o coração de todos, trazendo paz e serenidade.

Assim, em abril de 2022, implantamos a meditação em grupo como uma prática desvinculada das CS, pois está aberta aqueles que quiserem, independente de terem participado da constelação e permanecendo os participantes que desejem meditar. Atualmente ela acontece todas as sextas feiras logo após o término da constelação, é dado um intervalo de 5 minutos e iniciamos a prática meditativa.

## **Resultados**

Com a prática fizemos algumas mudanças no formato original da CS individual, onde a entrevista prévia era feita online em separado do dia da constelação e passou a ser feita no mesmo procedimento, essa mudança impactou bastante tornando mais rápido e eficaz o trabalho. O processo de preenchimento de formulários e checagem de documentos também se tornou mais rápido, assim como para providenciar o cadastro do paciente.

A mudança do horário, outra questão que permitiu o acesso de maior número de interessados, a princípio as constelações em grupo eram facilitadas às 17 h, uma

vez por semana, alteramos para 19h, tendo em vista que neste horário a maioria dos participantes já retornaram de seu trabalho, tendo assim maior disponibilidade para participar da terapia.

Quanto menos planejamos uma constelação, mais afloram situações inusitadas e inesperadas. O objetivo almejado ao elaborar esse formato de atendimento foi dar continuidade ao trabalho, que já estava sendo realizado. Sabíamos que com o advento da pandemia, muitos utilizariam a terapia como apoio em um momento tão difícil e inusitado para todos.

O trabalho realizado também auxiliou a todos os envolvidos com o projeto como seres humanos e foi muito importante para nós, que partilhamos situações de igual condição. Sentimo-nos úteis e motivadas a estudar cada vez mais.

Geralmente ao termino da prática de Meditação, cada participante expõe o que sentiu e muitas vezes as imagens que pode observar durante o processo meditativo.

Sobre os resultados, alguns pacientes relataram que ao preencher o questionário já se sentiam trabalhando seu sistema familiar e houve relato em que perceberam pequenas mudanças nas atitudes de pessoas antes mesmo de facilitar a constelação. Mas, as constelações podem demorar algum tempo para reverberar na vida das pessoas, a resposta é individual.

Recebemos relatos dos atendidos sobre melhora na qualidade de vida, nas inter-relações pessoais, saúde, apaziguamento nas relações de trabalho entre profissionais e melhora de relação com a chefia. Vendas de propriedades cuja comercialização estava estagnada há muitos anos, projetos que deslancharam e outros. Muitos relataram que mudaram a forma de encarar o problema através de reflexões geradas pelas constelações. Recebemos também depoimentos entre harmonização de casais, de pais e filhos, melhora do relacionamento dos funcionários de uma empresa e outros. Trabalhamos muitas questões de estupros, suicídios, não aceitação da morte de familiares. Muitos depoimentos sobre a vinculação de questões de gerações pregressas nos descendentes. Mulheres que trabalharam com o sagrado feminino e conseguiram engravidar ou melhorar o relacionamento com seus parceiros, relatos sobre proprietários de animais que conseguiram aceitar sua morte e outros.

Em 2022, de fevereiro a junho, foram realizados 22 atendimentos na constelação individual, já com a constelação em grupo constelou 149 pessoas.

## **Meditação**

Em abril de 2022, implantamos a meditação em grupo como uma prática desvinculada das CS. Utilizamos o mesmo grupo do whatsapp de constelações para troca de informações e avisos. O público da meditação é praticamente o mesmo que participou da constelação, esporadicamente entram algumas pessoas para participar apenas da meditação. Não é necessário agendamento prévio e é aberta à todos os interessados. Atualmente ela acontece todas as sextas feiras logo após o término da constelação, é dado um intervalo de 5 minutos e se inicia a prática meditativa.

A Constelação Familiar evoluída de Bert Hellinger (06) é acompanhada por meditações guiadas em torno dos “Movimentos do Espírito”. Uma meditação é um direcionamento específico da consciência, onde vamos para “dentro” de nós e nos concentramos. Estando em nosso centro conseguimos eliminar tudo o que é supérfluo e nos concentrar no essencial.

Nas meditações podemos utilizar imagens associativas, centrar em uma questão e assim ampliar nosso olhar para o assunto, visualizando sobre várias perspectivas. A meditação associada à intuição amplia nossas perspectivas na maneira de olhar e possivelmente resolver as questões e trilhar nosso caminho com assertividade, amor, seguindo a intuição que muitas vezes aflora de dentro para fora durante a própria meditação. Passamos a ser direcionados em nossa vida por “algo maior”, estamos em conexão com nosso Eu Maior e com o todo.

“Quando eu disse ao caroço da laranja que dentro dele dormia um laranjal inteirinho ele me olhou estupidamente incrédulo.” (Professor Hemógenes) (07)

## **II - ESTIMULAÇÃO NEURAL E MEDITAÇÃO**

O Programa Vida e Terapia do HSPM, sob Coordenação da Dra Joseli Beatriz Suzin, estabeleceu uma parceria em 2010 com a Organização Internacional Mãos Sem Fronteiras (MSF), organização sem fins lucrativos e sem vínculos políticos ou religiosos, cuja missão é de ajuda humanitária, composta por voluntários de diferentes

nacionalidades, crenças e origens, através da representante em São Paulo, Nanami Iukawa.

A ferramenta que a MSF se utiliza é a Estimulação Neural® (EN), uma técnica de imposição de mãos que consiste em estimular centros vitais que se localizam na cabeça e ao longo da coluna vertebral. Cada um desses pontos está ligado a órgãos e sistemas específicos do corpo através do sistema nervoso. A técnica age diretamente em centros nervosos e contribui para melhorar a comunicação entre os neurônios e, portanto, para recuperar o equilíbrio no desempenho dos órgãos e tecidos. A EN está entre as terapias bionaturais complementares à medicina tradicional e convencional.

Além dela, orientam uma Meditação método 3-5-3 que consiste em 3 respirações conscientes no início e no final e 5 minutos de atenção focada na respiração, ou no batimento cardíaco, ou em uma tela branca. A proposta é manter a disciplina diária, por um tempo possível a todos, exercitando pelo menos 5 minutos o autocuidado.

Devido ao fato da ONG ser uma entidade de ajuda humanitária e estar sempre atuando em catástrofes, epidemias e situações que implicam riscos para comunidades em quaisquer lugares do mundo.

Através dessas intervenções esteve presente na enchente do Rio Itajaí em 2008, ofereceu atendimento aos pacientes na epidemia de gripe H1N1 em 2009/2010, no desabamento de Morros na região serrana do Rio de Janeiro em 2011, no surto de dengue em Curitiba em diversos anos, no incêndio da Boite Kiss na cidade de Santa Maria/RS em 2013, no terremoto do Nepal em 2015, no rompimento de Barragem de Brumadinho/MG em 2019. Além de oferecer ajuda as pessoas vítimas dos eventos, também se preocupa em cuidar de quem cuida, prestando ajuda aos bombeiros que atuam nas catástrofes, aos profissionais da saúde em epidemias/pandemias, dando atendimento e compartilhar a técnica de EN e Meditação

No HSPM, desde outubro de 2010, a MSF disponibiliza voluntários que passaram a aplicar a EN à todos os pacientes que procuravam o ambulatório de PICS do HSPM, semanalmente, de forma presencial até que em 15 de março de 2020, devido a Pandemia do Covid19, todos os atendimentos não emergenciais dentro do hospital foram interrompidos, o que incluía os atendimentos das PICS.

Enquanto todos aguardavam os desdobramentos das medidas de saúde pública, o grupo da MSF nos procurou oferecendo a capacitação da técnica da EN, incluindo também a prática da Meditação, aos funcionários. A proposta oferecida foi pensando em

proporcionar ferramentas que permitissem aos funcionários da saúde autonomia para o autocuidado já que estavam impedidos de fazer isolamento social devido sua atividade, diferente de todo o resto da população. Assim, iniciamos a capacitação por intermédio do apoio do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NEST) do HSPM em abril, finalizando em setembro de 2020. Neste período capacitamos 65 servidores.

Em outubro de 2020 retomamos ao trabalho presencial, de forma incipiente, com muitas restrições por ser um período em que a população ainda estava receosa de circular na cidade, principalmente nos hospitais onde havia pouquíssima procura pelas terapias integrativas.

Mas, foi em novembro de 2020 que o grupo das MSF, a partir de uma experiência anterior, propôs atender outro grupo de pacientes que sabidamente precisavam muito de ajuda, que eram as gestantes. Diante do momento que se apresentava, era fato que o medo, a ansiedade, a insegurança aconteciam a todos e as gestantes apresentavam esses sintomas de maneira exponencial. Assim, após algumas tratativas entre o ambulatório de PICS e o ambulatório de Pré-natal, propôs-se iniciar um projeto para cuidar desse grupo que independente de qualquer coisa teria que vir ao hospital e assim poderíamos proporcionar saúde física, emocional e mental também para o feto.

O grupo de voluntários passou do atendimento de uma vez por semana para duas vezes por semana para acompanhar o ambulatório das gestantes de risco.

Identificamos que as queixas mais frequentes dos pacientes que nos procuravam no plantão eram de problemas emocionais, tais como: medo, ansiedade, depressão, insônia, estresse, angústia. Algumas pessoas também apresentaram problemas físicos por conta de desequilíbrios já existentes e agravados pela própria situação de estresse. As gestantes, morando em bairros longínquos, até mesmo nas cidades vizinhas, vinham uma vez por mês para o pré-natal. Apesar de se conseguir proporcionar relaxamento e bem-estar por alguns dias até uma semana, o nosso auxílio era muito limitado diante do cenário em que se encontrava a população. Oscilando a todo o momento, entre o estresse do trabalho e as notícias alarmistas que mantiam as emoções numa roda gigante afetando diretamente as pessoas.

Dessa forma, pensando em proporcionar uma ferramenta de autocuidado em que as pessoas pudessem usar a qualquer momento e em qualquer lugar, propomos a técnica de meditação, e também realizar tratamento à distância para quem estivessem com incômodos emocionais e físicos. Em fevereiro de 2021, se iniciou uma fase de testes, durante 3 semanas foram feitos encontros com voluntários e algumas poucas pessoas de

diversas localidades para experimentar a utilização do aplicativo zoom, desenvolver material a ser utilizado para a reunião, vivenciar, desenvolvemos prática para conduzir as reuniões e compartilhar a meditação.

Assim, a partir de 26 de março 2021, o projeto teve início no HSPM, visando atingir os servidores municipais, principalmente para auxiliar as pessoas no seu autocuidado num momento que o encontro presencial não era possível. Foi constatado que a prática proporciona vários benefícios que ajudam a trazer serenidade, equilíbrio, paz e a possibilidade de enfrentar melhor os desafios num momento tão conturbado.

Além disso, essa prática também contemplou as gestantes que foram convidadas a participar para receberem apoio nesse momento sensível, contribuindo para uma gestação mais equilibrada e saudável.

### **Principais dificuldades encontradas**

Principalmente no começo, algumas pessoas tiveram dificuldade de lidar com a plataforma Zoom, outras tiveram problemas com a internet (lenta ou com instabilidade), outras ainda tiveram dificuldades devido ao horário do trabalho, não conseguindo participar do encontro online. A própria responsável pelo trabalho, um dia teve que sair de sua casa e se instalar num posto à beira da estrada para obtenção da rede e realizar a conexão à plataforma.

Para facilitar, durante um tempo foi disponibilizado dois períodos de meditação. Mas, com o tempo as pessoas aprenderam a usar as ferramentas online. Atualmente com a volta do trabalho presencial, a rede de internet já não está mais tão carregada e as instabilidades e quedas na rede diminuíram.

### **Aprender, praticar e compartilhar**

O objetivo dessa prática é promover um encontro semanal online para apresentar uma prática meditativa que possibilite o autoconhecimento e o autocuidado, trazendo uma maior integração entre a mente, o corpo e as emoções. Sair de um estado ansioso para a serenidade, necessária para o enfrentamento das dificuldades sofridas e para preservação da saúde.

Durante esse encontro também é apresentado um aplicativo de celular chamado *5 Minutos Eu Medito*. Essa ferramenta, disponibilizada há alguns anos, proporciona uma forma fácil e acessível para as pessoas praticarem a meditação a qualquer momento e em qualquer lugar. O objetivo dessa ferramenta é dar autonomia para as pessoas incluírem a meditação como uma prática diária de autocuidado, podendo compartilhar com outras pessoas também. O aplicativo foi desenvolvido para interagir mais facilmente com os jovens e crianças, despertando de forma simples, objetiva e direta, o interesse pelo conteúdo. A prática é oferecida de forma totalmente gratuita a todos os interessados.

Os recursos humanos utilizados foram variáveis ao longo do projeto, sendo em média de oito voluntários. São utilizados computadores e celulares pessoais dos voluntários que conduzem o encontro semanal. O custo da internet e da ferramenta de reunião online utilizado (Zoom) são custeados pela coordenadora do grupo. O aplicativo de celular “5 Minutos Eu Medito” pode ser baixado em qualquer celular de forma gratuita. É usado o Whatsapp para facilitar a comunicação entre os participantes e o grupo de voluntários. A prática é online, não depende da localização física dos voluntários ou participantes. Portanto, a participação não está limitada somente aos servidores, está aberta ao público em geral.

### **Principais impactos esperados e observados**

Vários são os impactos identificados como:

- O acolhimento num momento de isolamento social.
- O sentimento de pertencimento ao participar de uma atividade online e em grupo.
- A melhora nos sintomas de desequilíbrios físicos e emocionais.
- O conhecimento dos propósitos e da missão da Organização Mãos Sem Fronteiras e sua atuação em diversas frentes.
- A possibilidade de inserir a meditação como prática diária de autocuidado.
- A melhora nas relações familiares - Professoras participantes da meditação semanal, levando para a escola prática de respiração às crianças, para desenvolver a prática de aquietar a mente, gradativamente.

### **Resultados não esperados/ planejados**

Na fase de teste e implantação do projeto, foi observado que 2 filhotes de gatos com 4 meses de vida, muito agitados; o que é natural nessa idade, de um dos voluntários; quando iniciava a meditação ficavam tranquilos e adormeciam, foi isso que sugeriu que as crianças poderiam se beneficiar da técnica.

Assim, filhos dos pacientes participantes da Meditação, começaram a participar da meditação espontaneamente. As mães com seus bebês, perceberam que as crianças adormeciam durante a meditação, tendo um sono tranquilo durante a noite, quando anteriormente apresentavam sono intermitente ou troca de período de sono.

### **Aprendizado / Resultados**

O bem estar individual é transmitido aos bebês e animais, comprovando os dizeres do slogan da campanha 5 Minutos Eu Medito - “Se você tem paz, o mundo tem paz”. O projeto está plenamente implantado e segue em operação. Em 2021, tivemos 469 participantes na Meditação online e no tratamento Estimulação Neural online foram 629 participantes. Já em 2022 (de fevereiro a junho), tivemos na Meditação online 441 participantes e no tratamento online da Estimulação Neural foram 589 os participantes.

### **III - TERAPIA FLORAL**

*O grupo de terapeutas é composto pelos voluntária Regina Chiesa que coordena os trabalhos e mais vinte outros voluntários disponíveis para o tratamento online.*

A Terapia Floral utilizando o sistema de floral Joel Aleixo (Alkhemylab) começou a ser oferecida na modalidade online em agosto de 2020. Essa modalidade foi adotada motivada pelo avanço da pandemia e consequente dificuldade de locomoção com segurança. Mesmo com a vacinação e o retorno presencial da maioria das atividades, o atendimento na modalidade online foi mantido, pois identificamos uma boa aceitação pelo paciente e também grande resolutividade nesse tipo de atendimento.

O tratamento online foi iniciado por uma terapeuta voluntária, formada no sistema de florais e continua até hoje dessa mesma forma. Uma vez feita a consulta a terapeuta prescreve uma fórmula que cadastra no site do fabricante do sistema de florais escolhido



e envia para o cliente um link para que ele faça a compra dos florais diretamente no fabricante.

A experiência com a Terapia Floral foi muito positiva nesses anos de pandemia onde a principal queixa estava relacionada à somatização, ao medo e pela sobrecarga emocional. A proposta da Terapia Floral é ajudar o indivíduo no processo de autoconhecimento e expansão de consciência. Com a ajuda dos florais a pessoa começa a perceber variações sutis em seu estado de espírito como, por exemplo, quando começa a sentir raiva. Conhecer a origem da sua dor é um passo importante no caminho do bem-estar.

A grande maioria das pessoas que buscaram o atendimento com florais foram os funcionários público municipais de São Paulo, mas também em minoria os munícipes, isto é aquele que não é servidor público municipal de São Paulo, estes foram atendidos, até recentemente enquanto estava vigente o atendimento a esse público.

O fato de os medicamentos florais terem um custo não subsidiado para clientes da terapia fez com que nem todos os funcionários municipais tivessem acesso a esse tratamento. Por outro lado, o fato de a terapia ter sido oferecida na modalidade online permitiu atingir pessoas que moram muito distante do HSPM e/ou não dispõem de muito tempo para se locomover de seus locais de trabalho até o hospital.

Observamos com o passar do tempo que também os psicólogos e psiquiatras do hospital começaram a indicar a terapia floral como um complemento ao tratamento e isso foi um indicador de que eles estavam vendo resultados positivos na evolução dos seus pacientes.

A tecnologia não foi o fator de maior dificuldade para o atendimento online. Não são necessários muitos recursos técnicos para o atendimento online da Terapia Floral, para o atendimento são usados basicamente um smartphone ou computador com aplicativo de vídeo-chamada e um link de internet minimamente estável. Inicialmente usamos um sistema para agendamento de consultas online, mas esse aplicativo foi muito pouco utilizado, por isso foi abolido após seis meses. No decorrer dos atendimentos aprendemos que o whatsApp é o aplicativo mais conhecido e preferido pelos clientes da terapia floral. No entanto, quando o link de dados não está muito bom, optamos por mudar para o GoogleMeet que, quando necessário, suprime automaticamente as imagens sem prejudicar o áudio.

Na maioria dos casos a pessoa quer conversar com alguém para pedir esclarecimentos antes de marcar a consulta. E mesmo no agendamento do retorno, as pessoas têm preferência por se comunicar com uma pessoa.

A principal dificuldade do atendimento online residiu na adaptação do terapeuta uma vez que o que ele vê fica restrito ao rosto do cliente. Se antes ele podia observar a linguagem corporal hoje ele tem que ficar mais atento às mudanças na expressão facial, no tom de voz e até no movimento da câmera. Algumas pessoas não conseguem ficar muito tempo somente conversando com o terapeuta e passam a se movimentar no ambiente onde estão fazendo outras tarefas concomitantemente. Sintomas importantes são compreendidos nessa observação.

É importante que o terapeuta floral também lance mão de outras técnicas para promover a maior aderência ao tratamento. A escuta empática é fundamental, muitas vezes a pessoa precisa iniciar falando de outras coisas para só então conseguir falar sobre o que a trouxe para a terapia floral. Ensinar técnicas de relaxamento também ajuda a tirar a pessoa do piloto automático que as vezes a impede até de lembrar de tomar os florais. Recomendação de textos ou vídeos para reflexão também ajudam em alguns casos.

#### **IV - TERAPIAS PARA O AUTOCUIDADO - TPA**

Diante da constatação dos problemas de saúde que a pandemia trouxe (6) , principalmente aqueles de ordem mental, somado ao aprendizado que esta situação nos propiciou. Identificamos a necessidade de oferecer alternativas às pessoas no que diz respeito ao autocuidado. Assim, unimos várias técnicas como: Meditação, Alongamento, Yoga, Automassagem, Relaxamento, uma técnica da Programação Neurolinguística (PNL) e a Visualização Criativa.

O propósito desse trabalho é trazer autonomia ao indivíduo para o autocuidado e a promoção da saúde individual através do aprendizado e/ ou da aplicação de diversas técnicas. Elas são oferecidas em uma hora e meia de atividades em que o paciente pode escolher aquela de seu interesse ou praticá-las em sequência.

#### **Das Técnicas**

Reunimos um conjunto de ferramentas terapêuticas, sejam técnicas milenares como a meditação e a yoga e outras desenvolvidas nos últimos tempos, como a PNL e visualização criativa, que podem transformar positivamente nosso dia, melhorando a qualidade de vida, o bem estar, trabalhando o físico, o mental, o psicológico e o espiritual. Extraímos somente as partes mais funcionais de cada técnica para que em poucos minutos possa-se usufruir destes benefícios. A Terapia do Autocuidado mostra de forma simples, profunda e prática a essência, a origem das nossas questões, em todas as áreas da nossa vida. Elevando nosso nível de consciência em relação aos problemas cotidianos, trazendo a percepção de que tudo esta dentro de nós, nas nossas crenças e hábitos.

Dentre as técnicas inicia-se com a Meditação, que é uma prática muito antiga, conhecida por fazer parte de filosofias e religiões orientais. Há alguns anos, a prática da Meditação vem sendo incorporada aos costumes ocidentais e vem sofrendo adaptações. Entende-se pelo ato de meditar, a manutenção do foco de atenção no momento presente e a desvinculação de distrações e pensamentos. A respiração é freqüentemente utilizada como uma ferramenta meditativa. Desta forma, quanto mais focada a mente, menos perturbações e desequilíbrios afetarão o indivíduo, o que possibilita o desenvolvimento de um estado emocional e mental mais equilibrado, por meio da diminuição do sofrimento psicológico e potencialização de aspectos positivos. (7)

A Yoga, por ser proveniente da Índia, traz uma filosofia rica, inspirada por mestres e sábios de muitas épocas tendo como propósito trabalhar o corpo e alimentar o espírito, e o faz, como poucas práticas podem fazer. A prática diária diminui o estresse, aumenta a concentração, a autoaceitação, reforça a memória, melhora a qualidade do sono, fortalece a musculatura, melhora o equilíbrio, enfim traz uma infinidade de benefícios. Portanto é importante para quem busca adotar e manter comportamentos saudáveis.

A Yoga e a Meditação visam desenvolver as nossas faculdades mentais e físicas, que são sujeitas aos corpos sensorial e mental, de modo que a mente concentrada e forte influencia a saúde, a força de vontade e a capacidade de implementar ações e decisões. (8)

A Automassagem tem efeito relaxante e ajuda a trazer equilíbrio ao corpo e à mente. Ao relaxar os músculos tem como resultado a diminuição das dores e tensões musculares de todo o corpo, além diminuir os sintomas de fadiga. Ao promover a ativação da circulação sanguínea tem por conseqüente a eliminação de toxinas.

A Programação Neurolinguística (PNL) propõe, através de várias técnicas, mudar o caminho que o cérebro faz para enfrentar as situações cotidianas. Esse trabalho sugere a utilização das Ancoras da PNL, que é uma dessas técnicas que permite criar condições de lidar com situações sem ser levado por forças ao redor, propiciando ancorar novos sentimentos ligados a experiências prévias. (9)

A técnica Visualização Criativa, criada pelo norte americano Tony Robbins que usa o conceito do “Efeito Priming”, que é o que acontece quando a exposição de um indivíduo a um determinado estímulo influencia na sua resposta a um estímulo subsequente, sem que haja qualquer consciência da conexão entre eles. (10)

Pietromonaco e Bargh em 1992 e Smith e Branscomb em 1987 foram os primeiros pesquisadores a abordar os tópicos do “Efeito Priming”. Estudos iniciais demonstraram que as pessoas parecem utilizar conhecimentos sociais em seus julgamentos, independente das fontes. (10)

S. Borine (11) ao estudar os efeitos da estimulação subliminar “priming”, demonstrou que ao ativar objetivos, atitudes, emoções e intenções, sem a participação da consciência, acaba por influenciar o modo de pensar e agir das pessoas. O que é importante na proposta em questão por reforçar atitudes positivas.

## **Dinâmica e organização do trabalho**

A TPA é composta por um conjunto de práticas que podem ser feitas por pessoas de qualquer idade, classe social ou nível intelectual. É uma prática que não tem nenhum vínculo ou abordagem religiosa.

Frente às facilidades que a tecnologia nos oferece, nos aproximando ao estar em qualquer lugar do mundo, optamos pelo encontro virtual, onde cada um em seu ambiente, sem a necessidade de deslocamento ou vestimenta apropriada possa se beneficiar da prática, fazendo com que o alcance do nosso trabalho chegue a todos os interessados.

É oferecida todos os dias, inclusive aos finais de semana de 7 às 9:30h, de acordo com a disponibilidade de tempo de cada participante, é possível entrar a qualquer momento e se beneficiar da técnica que está sendo feita naquele momento, o participante também pode sair a qualquer momento. Mesmo que participe na prática de uma única atividade, a qualidade do dia do participante será positivamente impactada.

Os interessados entram em contato através de um número de whatsapp disponível no site do HSPM através dos cartazes distribuídos pela instituição e pelo “boca a boca”. Neste grupo formado a partir dos interessados é disponibilizado o link de acesso a reunião.

No decorrer dessa hora e meia, utilizamos em sequência sete técnicas terapêuticas, que são as seguintes:

**1 - Meditação** – Nesse momento trazemos a proposta de estar no “aqui e agora”, com a consciência do desapego.

Primeiramente só observamos nossa respiração sem julgamento. Em um segundo momento, introduzimos técnicas de respiração, tudo com o propósito de trazer uma sensação de relaxamento e paz. Lembrando que é necessária a prática diária, que, no início pode não ser tão fácil manter essa disciplina.

Muitos são os autores que constataram esse benefício como o Dr. Weil, médico da universidade de Harvard, a quem é creditado a valorização de técnicas de respiração, quando diz que: ....” "Respirar profundamente tem um efeito imediato no nosso corpo e também nos nossos processos mentais ou de pensamento, bem como em melhorar o nosso humor [...] pode chegar a um estado de relaxamento". (12)

**2 - Alongamento e yoga** – Exercícios que preparam nosso corpo para nos aprofundarmos no estado de presença.

**3 – Relaxamento** – aqui são usadas da-se comandos de relaxamento associando imagens mentais. Na sequência se propõe a automassagem

**4 – Automassagem** – A massagem é realizada em todas as partes do corpo, começando pela cabeça e indo até os dedos dos pés.

**5 - Programação Neurolinguística (PNL)** – são introduzidos comandos com propósitos levar os participantes a estados de gratidão, cura, conquista, realização e empoderamento.

**6 - Visualização Criativa** – Neste momento se faz um exercício respiratório e em seguida uma meditação guiada que leva o indivíduo à estados de gratidão, cura, conquista, realização e empoderamento.

São feitos relatórios que são feitos e encaminhados a coordenação do ambulatório.

## **Materiais utilizados**

A TPA é realizada no espaço do terapeuta voluntário que se situa fora do município de São Paulo, com a infraestrutura física e tecnológica própria, que incluem aparelho celular, aplicativo whatsapp, aplicativo zoom, internet, banda larga e wi-fi.

### **Desafios enfrentados**

Formatar o projeto de trabalho a partir da prática, que passa pela percepção da importância em adquirir equipamentos que permitam desenvolver um trabalho mais profissional, e ter disponível uma plataforma estável para o trabalho.

### **Benefícios**

Dentre os benefícios, sem dúvida, foi poder oferecer um atendimento à distância, aproximando as pessoas que ficam muito confortáveis por poderem ficar no aconchego de suas casas.

O benefício de fato foi propiciar o aprendizado de técnicas que permitem autonomia e independência para que as pessoas possam a qualquer momento promoverem o autocuidado, atuando na promoção e prevenção da saúde.

### **Aprendizados**

O formato inicial do trabalho já não é o mesmo, tem sido progressivamente modificado para se adaptar as necessidades do usuário. Tornando-se mais profissional quanto a diversas questões como: apresentação e a infraestrutura do trabalho desenvolvido.

Entender que tudo aquilo que me faz bem e supre minhas necessidades mais básicas, também faz bem ao outro. A Prática diária dessas técnicas traz benefício a todos os envolvidos.

### **Referências**

1. Brasil, Portaria Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo - HSPM Nº 228 de 29 de Novembro de 2016. Disponível em: <http://legislacao.prefeitura.sp.gov.br/leis/portaria-hospital-do-servidor-publico-municipal-228-de-30-de-novembro-de-2016>
2. Suzin J.B, Santomauro A C, Aleixo P. Repercussões da Pandemia do novo Coronavírus sobre os Profissionais de Saúde no Hospital do Servidor Público Municipal, opções terapêuticas na visão das práticas integrativas e complementares

Somanlu: Revista de estudos amazônicos – ufam issn (impresso): 1518-4765 / ISSN (eletrônico): 2316-4123, ano 20, nº 2, jul./dez. 2020

3. Brasil, Ministério da Saúde. Portaria 702. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html).

4. Hellinger B. Meu Trabalho. Minha Vida. A autobiografia do criador da constelação familiar. 1ª edição, São Paulo, Cultrix, 2020

5. Hellinger B. As Ordens do Amor. 3ª reimpressão da primeira edição, São Paulo, Cultrix, 2007

6. Moretti et al. Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID -19: Incertezas e Medos Sociais. Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva, 4(2)32-41, 2020, ISSN: 2448-394X

7. Menezes C B, Dell’aglio D D . Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. Psicologia ciência e profissão, Brasília, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 3 out.2020.

8. Souza C M, Mente e *Awareness* nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 31, n. esp., p. 220-227, set. 2019. doi: [https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i\\_esp/28997](https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i_esp/28997)  
Dossiê Psicologia e epistemologias contra-hegemônicas – Artigos. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/zHMdbxfQd59yNhgQSzRdvHt/?format=pdf&lang=pt>

9. Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística. Você sabe o que são âncoras em PNL? Disponível em: <https://pnl.com.br/voce-sabe-o-que-sao-as-ancoras-em-pnl/#:~:text=As%20%C3%A2ncoras%20de%20PNL%20fazem,com%20diferentes%20momentos%20e%20situa%C3%A7%C3%B5es>.

10. Portal Mais Retorno. 25/10/2021. Disponível em:

<https://maisretorno.com/portal/termos/e/efeito-priming>

11. S. Borine M. Consciência, emoção e cognição: o efeito do priming afetivo subliminar em tarefas de atenção. Ciênc. cogn., Rio de Janeiro , v. 11, p. 67-79, jul. 2007 . Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212007000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212007000200006&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 27 set. 2022.

12. Plataforma Universia. Acesso em 23 set. 2022. Disponível em:

<https://www.universia.net/pt/actualidad/vida-universitaria/7-4-8-contra-insonia-tecnica-que-o-fara-dormir-num-instante-1164209.html>

