

Capítulo 41 - DOI:10.55232/1084002041

**COMO É VENDIDO O MINDFULNESS NA MAIOR
PLATAFORMA DE CURSOS ON-LINE DO BRASIL NO
PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19?**

Ana Júlia Freire Prateado

RESUMO: Inicialmente, as pesquisas em psicologia do esporte eram mais voltadas a aspectos próximos a fisiologia, com o passar do tempo outros temas foram incorporados à lista de investigação, de forma que atualmente se tem grande interesse no estudo dos aspectos emocionais, por estes serem considerados como um importante diferencial nos momentos de grandes decisões. Dessa forma, no que diz respeito às situações que são potencialmente geradoras de ansiedade, a Psicologia do Esporte juntamente com as práticas de Mindfulness serão aliadas no trabalho do equilíbrio emocional e intervenção com o sujeito para que este encontre a melhor maneira de enfrentar essas situações e alcance seus objetivos. Mindfulness é definido como uma forma específica de atenção plena, ou seja, concentração ‘no momento atual’, intencional, e sem julgamento. Suas intervenções focadas no meio esportivo têm se destacado cada vez mais na atualidade devido os meios de comunicação. A reprodutibilidade do Mindfulness se tornou uma forma de exploração mercadológica dos meios de comunicação e foi transformada em mercadorias para ser comercializada. Partindo da perspectiva do Construcionismo, tem-se que os discursos produzidos pelos meios de comunicação trazem elementos importantes da experiência de quem o produz, praticamente invisíveis a observadores externos, indo além do universo simbólico, cultural e socialmente existente e moldador dos significados. Assim, o objetivo deste estudo é investigar, descrever e analisar como são visibilizados os cursos on-line que oferecem conteúdos a respeito de Mindfulness. Para tal, utilizaremos a perspectiva teórica do Construcionismo que visa instrumentalizar o olhar para as redes de relações sociais e materiais sobre o tema. Para atingir este objetivo a metodologia de pesquisa foi a PDPSC - Práticas Discursivas e Produção de Sentido no Cotidiano, o levantamento de dados foi de 14 de março de 2020 até 01 de agosto de 2021 através de uma pesquisa na plataforma Hotmart, dentro da área de compras, utilizando como palavras-chaves “Mindfulness”, e “Atenção Plena”. Aplicou-se dentro da plataforma filtros de categoria, com as palavras “desenvolvimento pessoal” e “saúde e esporte” para uma análise mais direcionada dos cursos. Foram encontrados o total de 152 cursos, desses foram excluídos os que não vendiam um conteúdo relacionado a: Mindfulness, Atenção Plena e Meditação, restando 81 selecionados para o estudo, os quais foram analisados de acordo com o “nome do curso”, o “valor”, “sobre o profissional” e a “metodologia”. Dentre estes cursos observou-se uma variação de valor maior que R\$ 5.000,00, 23,26% desses cursos são oferecidos por psicólogos e apenas 9 (10,46%) vendem o programa de Mindfulness que segue o desenvolvido por Kabat-Zinn. Ao final do estudo percebeu-se que a venda do Mindfulness se prolifera de modo desorganizado e perigoso, se fazendo necessário uma maior investigação de quem consome esses cursos sobre a fidedignidade com os protocolos oficiais embasados cientificamente por Jon Kabat-Zinn.

Palavras-chave: Mindfulness; Atenção Plena; Hotmart; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

As práticas discursivas trazem em si as representações de mundo daquele que as exprime, deixando escapar a sua visão de mundo nas entrelinhas do texto. O discurso deixa transparecer as cognições e crenças do sujeito que discorre, pois suas ideias a respeito do assunto influenciam, de forma interveniente e camuflada, sua expressão, a escolha dos termos e ênfases, os enunciados, o posicionamento (Galery, 2008).

A Psicologia do Esporte, enquanto uma subárea, iniciou suas pesquisas há aproximadamente um século, estudando inicialmente aspectos próximos à fisiologia, os chamados condicionantes reflexos. Ao longo dos anos outros temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física foram sendo incorporados à lista de preocupações e necessidades de pesquisadores e profissionais. Na atualidade, diante do equilíbrio técnico alcançado por atletas e equipes de alto rendimento, os aspectos emocionais têm sido considerados como um importante diferencial nos momentos de grandes decisões. (Rubio, 2002).

A atividade esportiva é hoje bastante praticada na nossa sociedade, quer como finalidade de exercício físico para a conservação da saúde, quer como atividade competitiva. Porém, na prática do esporte existe o fator do estado de ansiedade em que se encontra o sujeito, o que pode muitas vezes causar prejuízos ao desempenho esportivo. Dessa forma, no que diz respeito às situações características que contribuem para converter um estímulo em ansiedade, a Psicologia do esporte juntamente com as práticas de *Mindfulness* serão aliadas no trabalho do equilíbrio emocional e mudança do comportamento do sujeito para que encontre a melhor maneira do enfrentamento dessas situações e alcance seus objetivos.

*Mindfulness*¹ é definido como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Concentrar-se no

¹**Mindfulness**, traduzido em português como “Atenção Plena” é um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente.

Pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença e o termo passa a ser usado quando uma epidemia, surto que afeta uma região, se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa.

momento atual significa estar em contato com o presente e não estar envolvido com lembranças ou com pensamentos sobre o futuro. A intenção da prática de *Mindfulness* é exatamente trazer a atenção plena para a ação no momento atual. “Intencional” significa que o praticante de *Mindfulness* faz a escolha de estar plenamente atento e se esforça para alcançar esta meta. Para estar com atenção concentrada no momento atual, os conteúdos dos pensamentos e dos sentimentos são vivenciados na maneira em que se apresentam. Eles não são categorizados como positivos ou negativos. “Sem julgar” significa que o praticante aceita todos os sentimentos, pensamentos e sensações como legítimos. A atitude de não julgar está em contraste com a tendência automática das pessoas de investirem na luta contra vivências aversivas, deixando de viver o resto da sua realidade. (Kabat-Zinn 1990). Apesar da chegada do *Mindfulness* no ocidente como uma alternativa para a redução do sofrimento psicológico, as intervenções focadas no meio esportivo têm se destacado cada vez mais. Kaufman, Glass e Pineau (2018) revisaram a breve história das práticas de *Mindfulness* no esporte e apontaram que, na década de 1950, já eram estabelecidas relações entre os conceitos existentes no *Mindfulness* e o treinamento esportivo: havia a orientação ²para a liberação de si mesmo e a unificação do atleta com o processo de atirar a flecha, no tiro com arco. No início do século XX, treinadores enfatizavam que, para performar em alto nível, era necessário treinamento mental para que o atleta pudesse recuperar o foco atencional após os erros, soubesse lidar com as expectativas, aprendesse a libertar seus pensamentos, aceitasse as distrações e continuasse adiante. (Kaufman et al., 2018). Somente na virada do século XX para o século XXI que o termo *Mindfulness* começou a se destacar no meio esportivo, tendo participação importante para a propagação do conceito Phil Jackson – com Chicago Bulls e Los Angeles Lakers, da NBA – e Pete Carroll – com Seattle Seahawks, da NFL – com seus métodos de treino.

De um modo fundamental, o uso dos meios de comunicação transforma a organização espacial e temporal da vida social, criando novas formas de ação e interação, e novas maneiras de exercer o poder, que não estávamos ligados ao compartilhamento local comum. (Thompson, 2011). A comunicação é um tipo distinto de atividade social, que envolve a produção, a transmissão e a recepção de formas

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca.

² *Mindfulness* traduzido em português como “Atenção Plena” é um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente.

simbólicas e implica a utilização de recursos de vários tipos. Na produção de formas simbólicas e na transmissão para os outros, os indivíduos geralmente empregam um meio técnico, que é o elemento material com que a informação é fixada e transmitida do produto para o receptor. A reprodutibilidade das formas simbólicas é uma das características da base da exploração comercial dos meios de comunicação, e podem ser transformadas em mercadorias para serem vendidas e compradas no mercado. (Thompson, 1998)

O presente estudo traz a hipótese de que a popularidade do *Mindfulness* se proliferou de modo desorganizado, e de maneira equivocada e perigosa. Existe a imaturidade em “consumir” o *Mindfulness* apressadamente, são usados termos como “domar sua mente”, “esvaziar sua mente”, “controlar as experiências”, são utilizados na mídia para definir o que é o *Mindfulness*. Jon Kabat-Zinn criou um protocolo de redução do estresse baseado na atenção plena. Este programa é realizado em grupo, tem a duração de dois meses, é composto por uma sessão de duas horas por semana, um encontro de um dia inteiro e orientações de práticas diárias a serem realizadas em algum momento específico do dia (com conduções por áudio), como durante as atividades cotidianas. Dentre os seus conteúdos é oferecido aos participantes atividades como: meditação sentada com atenção à respiração, às sensações do corpo, aos estados e conteúdos mentais, atenção em varredura com conscientização de cada parte do corpo, exercícios motores com plena consciência do corpo e questionamentos com reflexões em grupo sobre as experiências. Desde a criação deste programa, inúmeras outras intervenções baseadas em *Mindfulness* estão sendo utilizadas, investigadas e desenvolvidas, algumas dessas intervenções têm mostrado grande efeito em diferentes populações e com o avanço ³tecnológico a propagação dessa técnica está cada vez mais em ascensão.

2.OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Investigar, descrever e analisar como são visibilizados os cursos *on-line* que oferecem conteúdos a respeito de *Mindfulness*. Para tal, utilizaremos a perspectiva teórica do

³ *Mindfulness* traduzido em português como “Atenção Plena” é um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente.

Construcionismo Social que visa instrumentalizar o olhar para as redes de relações sociais e materiais sobre o tema.

2.2 Objetivos específicos

- Realizar um levantamento bibliográfico acerca das pesquisas já realizadas sobre *Mindfulness* e Psicologia do Esporte.
- Fazer um levantamento dos cursos de *Mindfulness* na plataforma *Hotmart* durante o primeiro ano de pandemia da COVID-19 (14 de março de 2020 até 14 de março de 2021).
- Pesquisar na plataforma *Hotmart* usando como palavras chaves: “*Mindfulness*” e “Atenção plena”.
- Analisar e problematizar os resultados a partir da ótica dos estudos sobre Práticas Discursivas e Produção de Sentido no Cotidiano.

3. METODOLOGIA

Durante o primeiro semestre de vigência deste projeto realizou-se uma pesquisa na plataforma *Hotmart*, dentro da área de compras, utilizando como palavras-chaves “*Mindfulness*”, e “Atenção Plena”. Aplicando dentro da plataforma um filtro para a análise mais direcionadas dos cursos, usando como filtro a categoria “desenvolvimento pessoal” e “saúde e esporte”.

O período da coleta de dados foi de 14 de março de 2020 até 01 de agosto de 2021, ou seja, o primeiro ano de pandemia do COVID-19.

4. RESULTADOS

Durante a pesquisa, foram utilizadas para busca 2 palavras chaves, dentro delas dois filtros de categorias, a tabela 1 abaixo mostra os resultados de cada busca:

Tabela 1- Resultados da coleta de dados

| Palavra-chave | Categoria | Resultados totais | Resultados selecionados |
|----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <i>Mindfulness</i> | Desenvolvimento pessoal | 63 | 43 |
| <i>Mindfulness</i> | Saúde e esporte | 25 | 12 |
| Atenção Plena | Desenvolvimento pessoal | 38 | 20 |
| Atenção Plena | Saúde e esporte | 26 | 11 |

Após aplicar os critérios de seleção, ou seja, foram excluídos aqueles cursos que não vendiam um conteúdo relacionado a *Mindfulness*, Atenção Plena e meditação. Após esse processo de seleção restaram 86 cursos, as quais as tabelas 2, 3, 4 e 5 mostram

Tabela 2- Palavra-chave “Mindfulness”- categoria “Desenvolvimento Pessoal”.

| | NOME DO CURSO | VALOR | SOBRE O PROFISSIONAL | METODOLOGIA |
|---|--------------------------------|--------------|-----------------------------|--|
| 1 | <i>Mindfulness</i> todo dia | R\$497,00 | E.- Coach | Oferece: metodologia própria de 12 passos (1º dia exercitando a pausa para a presença, 2º ancorando nas sensações, 3ºrelaxamento consciente, 4º nomeando as emoções, 5º lidando com emoções difíceis, 6º adotando emoções positivas, 7ºum relacionamento sábio com pensamentos). |
| 2 | 30 atividades de meditação e | R\$34,90 | A.- Administrador | Oferece: atividades de atenção plena para as |

**Pesquisas e Inovações em Ciências Humanas e Sociais: Produções Científicas
Multidisciplinares no Século XXI, Volume 3**

| | | | | |
|----|---|----------------|-------------------------------------|---|
| | <i>Mindfulness</i> para criança | | | crianças fiquem no momento presente |
| 3 | <i>Mindfulness</i> máster | R\$197,00 | V- Terapeuta | Oferece: fundamentos do <i>Mindfulness</i> com vídeos, textos, áudio, atividades e certificado. Liberado por 3 semanas. |
| 4 | Meditação e <i>Mindfulness</i> | R\$197,00 | F-Instrutor de <i>Mindfulness</i> . | Oferece e-mails diário com práticas, vídeos e sugestões de filmes. |
| 5 | Curso para ansiosos | Não disponível | C- Médica | Oferece: 30 aulas com conhecimentos da psiquiatria, do <i>Mindfulness</i> , da neurolinguística e do eneagrama. |
| 6 | La intencion | Não disponível | B- Sem Informação | Oferece: 4 módulos, 1 por semana. |
| 7 | <i>Mindfulness</i> , autocompaixão e perdão | Não disponível | V- Psicólogo | Tempo necessário para uma mudança. |
| 8 | Transforme sua mente musical | R\$297,00 | G- Músico | Oferece: atividades de neurolinguística, afirmações, meditações e <i>Mindfulness</i> . |
| 9 | Comer consciente | Não disponível | D- instrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece práticas de atenção plena (<i>Midfulness</i>) e comer consciente (<i>Mindful eating</i>). |
| 10 | Formação de <i>Mindfulness</i> e compaixão | Não disponível | V- Psicólogo | Oferece: 10 aulas. |

**Pesquisas e Inovações em Ciências Humanas e Sociais: Produções Científicas
Multidisciplinares no Século XXI, Volume 3**

| | | | | |
|----|---|-----------|-------------------------------------|--|
| 11 | Entre em você | R\$845,00 | <i>Mindlove-</i> Empresa | Oferece: 3 fases. 1, com duração de 8 dias. 2, com duração de 4 dias. 3, com duração de 7 dias. |
| 12 | Mini curso meus primeiros jogos <i>Mindfulness</i> | R\$155,00 | C- Instrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 5 vídeos, Ebook com 10 jogos de <i>Mindfulness</i> .. |
| 13 | Cultive seu mentor interno | R\$75,00 | V- Psicólogo | Oferece: introdução ao <i>Mindfulness</i> e as quatro virtudes (amor bondoso, compaixão, alegria empática e equanimidade), em formato de livro |
| 14 | Transforme sua vida em 21 dias | R\$555,00 | M- Coach | Oferece: 21 meditações guiadas com 21 exercícios (um para cada dia) |
| 15 | <i>Mindfulness</i> em suas relações | R\$73,00 | F- Empresário | Oferece 12 aulas, com exercícios de concentração no momento presente e sensações corporais. |
| 16 | <i>Mindfulness</i> | R\$265,00 | R- Instrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 2 semanas com exercícios, meditações e sessões ao vivo. Possui 14 aulas |
| 17 | <i>Mindfulness</i> 21 dias | R\$299,00 | <i>The happy lab-</i> empresa | Oferece: <i>Mindfulness</i> e visualizações criativas. Disponível por 21 dias |
| 18 | Seminário internacional “ <i>Mindfulness</i> educativo” | R\$387,00 | Escola de formação- Empresa | Oferece encontro com mais de 20 profissionais. Com o objetivo de incorporar <i>Mindfulness</i> no âmbito |

| | | | | |
|----|--|-----------|---------------------------------------|--|
| | | | | educacional. Duração 6 dias. |
| 19 | <i>Mindfulness</i> básico para a vida cotidiana | R\$455,00 | F- instrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 5 aulas ao vivo por 1h pelo ZOOM e acompanhamento por <i>whatsapp</i> . |
| 20 | <i>Mindfulness</i> para aliviar a dor | R\$140,00 | M- psicólogo | Oferece: conteúdo fácil para começar a práticas <i>Mindfulness</i> . |
| 21 | Good Karma People (clube de estilo de vida em <i>Mindfulness</i>) | R\$415,00 | A- psicólogo | Oferece: Cada mês é trabalhado um aspecto prático da vida, sendo guiado por meditações. São 12 aulas, que equivalem um total de 240h |
| 22 | <i>Mindfulness</i> 6 semanas de serenidade, presença e consciência plena | R\$475,00 | T- psicólogo | Oferece: 6 semanas, com 2 professores e 45 sessões, com a duração de 15h e 45 aulas |
| 23 | <i>Masterclass</i> em <i>Mindfulness</i> | R\$90,00 | R- Intrutora de <i>Mindfulness</i> . | Oferece: 4 módulos, com o objetivo de auxiliar a redução do estresse e da ansiedade, melhorar a atenção, bem-estar físico e emocional. |
| 24 | clube de <i>Mindfulness</i> Seu Momento <i>Mindful</i> | R\$40,00 | L. B- Intrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 16 aulas, gravadas e ao vivo, conteúdo exclusivo, acompanhamento da intrutora, horário flexível. |

**Pesquisas e Inovações em Ciências Humanas e Sociais: Produções Científicas
Multidisciplinares no Século XXI, Volume 3**

| | | | | |
|----|---|----------------|---------------------------------------|---|
| 25 | curso de atenção plena- <i>Mindfulness</i> | R\$180,00 | T- Intrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 82 aulas em vídeos, E-book grátis, grupo exclusivo do Telegram, 100% online. |
| 26 | Revolução <i>Mindfulness</i> 30 dias | R\$857,00 | S. D- Psicólogo | Oferece: 30 dias de práticas de <i>Mindfulness</i> - 30 vídeos, mais de 30 práticas (entre básicas e intermediárias). |
| 27 | <i>Mindfulness</i> Transforma sua vida | R\$279,00 | M- Empresa | Oferece: 7 módulos |
| 28 | Diploma "Formação profissional em <i>Mindfulness</i> e compaixão | R\$1.405,00 | V- Psicólogo | Oferece: 3 módulos com práticas e teorias de <i>Mindfulness</i> . |
| 29 | Retiro de <i>Mindfulness</i> <i>Online</i> | Não disponível | H e F- Empresa | Oferece: treinamento 100% online pela plataforma ZOOM, grupo no telegram, seções individuais, aulas com práticas. |
| 30 | Formação profissional Online- <i>Mindfulness</i> , compaixão e comunicação não violenta. | R\$327,00 | V- Psicólogo | Oferece: práticas de <i>Mindfulness</i> , compaixão e comunicação não violenta em um formato presencial e online. Programa de formação para incorporar no estilo de vida da pessoa. |
| 31 | Transforma sua vida em 21 dias | R\$524,00 | M- Marketing | Oferece: 21 meditações guiadas, com 21 exercícios para reduzir todo o estresse e aumentar a felicidade e |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|--|
| | | | | outras coisas. |
| 32 | Despertar | R\$147,00 | F. L- Instrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: envio de e-mail diário com reflexões, práticas, vídeos e sugestões de filmes / documentários para ajudar na compreensão e aprofundamento no assunto. Duração de 8h. |
| 33 | Diga o que come e te direi o que sente | R\$447,00 | C- Coach | Oferece: aulas e ferramentas do <i>Minfulness eating</i> , para auxiliar em dietas, exercícios, objetivos, força de vontade e hábitos. |
| 34 | Controle emocional na quarentena | R\$83,00 | Instituto Guia-Empresa | Oferece: 6 módulos de treinamento que visa auxiliar pessoas em quarentena com técnicas de controle emocional como auto hipnose, meditação, <i>Mindfulness</i> e dicas neurofisiológicas. |
| 35 | A ciência atrás das meditações | R\$790,00 | X- Engenheiro | Oferece: 8 lições divididas em 3 módulos (básico, intermediário e avançado). O objetivo é ensinar a implementar o hábito de meditar todos os dias. |

| | | | | |
|----|--|-------------|--------------------|--|
| 36 | Programa de Meditação | R\$99,00 | D- Sem informação | Oferece: 11 áudios com temas específicos. Objetivo principal é oferecer ferramentas que o/a vão ajudar a ter mais foco, concentração, energia e bem estar. |
| 37 | Doce Refugio | R\$459,00 | A- Psicólogo | Oferece: um retiro de meditação online. |
| 38 | Meditar para despertar | R\$397,00 | F- Educação Física | Oferece: 25 aulas. Que tem como objetivo melhorar o sono, eliminar a ansiedade, reduzir o estresse, aliviar dores no corpo, controlar a pressão arterial, reduzir sintomas da depressão e da síndrome do pânico. |
| 39 | <i>Mind Impact</i> | R\$997,00 | M- Sem informação | Oferece: 10 módulos onde a cada etapa você eleva o seu nível pessoal e percebe a melhora em diferentes áreas da sua vida. |
| 40 | Medita e conecta | R\$47,00 | A- Sem informação | Oferece: 21 meditações com técnicas de respiração, visualizações e programação neurolinguística. |
| 41 | CNV- Comunicação não violenta e liderança. | R\$1.377,00 | V- Psicólogo | Oferece: 8 semanas online com métodos de conteúdos práticos, duas horas por semana online ao vivo, grupo de telegram, com áudios, leituras e tarefas. |

**Pesquisas e Inovações em Ciências Humanas e Sociais: Produções Científicas
Multidisciplinares no Século XXI, Volume 3**

| | | | | |
|----|------------------------------|-----------|------------------|---|
| 42 | O poder da respiração | R\$554,00 | M- Administração | Oferece: curso 100% online, com livros exclusivos, aulas gravadas e estudos sobre a respiração, com mais de 20 professores de respiração consciente. |
| 42 | Aprenda a meditar facilmente | R\$40,00 | L- Empresa | Oferece: meditações de iniciação, introdução ao mantra, meditação de relaxamento, meditação para se conectar ao coração, meditação para a energia corporal, meditação para aumentar o poder interno, meditação para receber respostas. |
| 43 | Aprenda como meditar | R\$197,00 | N- Odontólogo | Oferece: passo a passo como Meditar, aulas de meditação guiada básicas de como meditar, ensinamentos originais do budismo, 18 aulas teóricas e práticas, 05 horas de curso totalmente online, 20 áudios das práticas para downloads, 100% Gravado na Índia e Nepal. |

Tabela 3 - Palavra-chave “Mindfulness”- Categoria “Saúde e Esporte”.

| | NOME DO CURSO | VALOR | SOBRE O PROFISSIONAL | METODOLOGIA |
|--|---------------|-------|----------------------|-------------|
|--|---------------|-------|----------------------|-------------|

| | | | | |
|---|---|----------------|------------------------------------|---|
| 1 | Semana Metabólica | Não disponível | A- Empresa | Método programação de apenas 7 dias com treinos metabólicos, aulas de Meditação, 7 dias de Nutrição e Desintoxicação. |
| 2 | Curso Online para ansiosos | Não disponível | C- Médica | Reuni conhecimentos da psiquiatria, da terapia cognitiva comportamental, do <i>Mindfulness</i> , da programação neurolinguística e do eneagrama. |
| 3 | Comer Consciente- O fim das dietas | Não disponível | D- Nutricionista | Você irá se aproximar de outra forma de relacionamento com a comida e o corpo baseada nas práticas da atenção gentil (<i>Mindfulness</i>) e o Comer Consciente (<i>Mindful Eating</i>). |
| 4 | (CEM) Contención emocional en la Facilitación de <i>Mindfulness</i> | R\$1.747,00 | V- Psicólogo | Benefícios: aumentar a eficácia durante as práticas de <i>Mindfulness</i> e compaixão. |
| 5 | Medita 7 dias | R\$136,00 | E- Coach | Oferece: 7 dias de meditações em um mini curso online introdutório |
| 6 | Congresso consciência e mudanças | R\$385,00 | C- informação Sem | Oferece: 2h de aulas por 7 semanas. São dois convidados que vão aplicar os métodos |
| 5 | <i>Mindfulness</i> básico para a vida cotidiana | R\$477,00 | F- Instrutor de <i>Mindfulness</i> | Este curso tem o formato para que aprenda a ferramenta de <i>Mindfulness</i> , exercitando seu cérebro para reduzir o estresse |

| | | | | |
|----|---|----------------|----------------------|---|
| | | | | e para que aprenda a viver no presente de uma maneira positiva e com amorosidade. |
| 6 | Comunidade Equilíbrio com você | R\$99,70 | G- informação Sem | Oferece: curso 100% online, 6 aulas semanais ao vivo, com meditações em movimento, meditações de <i>Minfulness</i> e Yoga |
| 7 | <i>Mindfulness</i> da respiração | Não disponível | R- Empresa | Oferece: 5 aulas contendo aulas de Yoga e práticas de meditação pelo Zoom |
| 8 | Nutrição totalmente emocional | R\$2.589,00 | F- informação Sem | Oferece as melhores ferramentas da nutrição, saúde, PNL, coaching, inteligência emocional, <i>Mindfulness</i> , <i>Mindful Eating</i> e neurociência, para conseguir nosso peso ideal, mediante a organização dos nossos pensamentos e emoções. |
| 9 | Recuperação emocional: afrontando as perdas e prevenindo o esgotamento em tempos de pandemia. | R\$1369,86 | V- Psicólogo | Oferece: cursando esse programa será recuperado sua força, energia e motivação descobrindo passos concretos para se recuperar da dor de perda e incorporando hábitos que te faça evitar cair em esgotamentos e incluindo a depressão. |
| 10 | Saúde elevada | R\$108,00 | V. Nutricionista S.- | Aumenta a produtividade, melhora a autoestima, a saúde intestinal, seu relacionamento |

| | | | | |
|----|--|-------------|--------------------|--|
| | | | | consigo mesmo e os outros. |
| 11 | Programa Alimentação consciente para nutricionistas | R\$1.575,00 | M- informação Sem | Nesse curso aprenderá a identificar como comemos os alimentos, que emoções são despertadas e quais necessidades tentamos “tampar” através da comida. |
| 12 | Meditação com ciência | R\$297,00 | I- Médica | Oferece: conteúdo teórico mostrando como a meditação atua no cérebro e no corpo, com evidências científicas, áudios para meditar, aula de 1h de meditações ao vivo. |
| 13 | Namastê meditações 8D | R\$289,00 | D.- informação Sem | Oferece: meditações guiadas para aprender as técnicas de meditação, músicas em 8D, sons da natureza, tarefas diárias, vídeos. |
| 11 | Manual detox para consumidores de drogas | R\$69,00 | P- informação Sem | Oferece: receitas (café da manhã, almoço, janta e lanches), rotina de exercícios, exercícios de respiração diafragmática, exercícios de <i>Mindfulness</i> , exercícios de imaginações, saunas caseiras. |
| 12 | CEM- contensões emocionais durante a facilitação de <i>Mindfulness</i> | R\$1.640,00 | V- Psicólogo | Oferece: 8 aulas, com o objetivo de que o instrutor de <i>Mindfulness</i> seja mais efetivo com os participantes. |

Tabela 4- Palavra-chave “Atenção plena”- categoria “desenvolvimento pessoal”

| Coluna1 | NOME DO CURSO | VALOR | SOBRE O PROFISSIONAL | SOBRE O CURSO |
|----------------|----------------------|--------------|-----------------------------|--|
| 1 | Método plena | R\$247,00 | M.-Nutricionista | Oferece: programa de acompanhamento em grupo durante 21 dias, com objetivo ajudar a emagrecer de 2 a 5kg, sem dietas e sem restrições. Possui orientações e interação diariamente através de grupo no whatsapp, além de acesso a área de membros com aulas sobre os pilares do emagrecimento saudável e sustentável à longo prazo, aula bônus de exercícios com personal trainer, aula bônus sobre ansiedade com psicóloga, e vários materiais extras. |
| 2 | Meditação Diária | R\$1.197,00 | O- Teólogo | Oferece: teoria e prática de caminhos espirituais, meditações de atenção plena, do Yoga, zen, Tibet, cristãs, mantras, tantra, mandalas e científicas. |

| | | | | |
|---|--|-----------|--------------|--|
| 3 | Curso de Formação de Terapeuta Holistico | R\$397,00 | I.-Empresa | <p>Oferece: introdução a Terapia holística, Limpeza energética. Terapia quântica, cristaloterapia, cromoterapia, aromaterapia, auriculoterapia, floral de bach, fitoterapia, introdução a Medicina Tradicional chinesa, moxaterapia, radiestesia, reiki, técnicas de atendimento. Atividades complementares, estudo de caso, baralho cigano, <i>Mindfulness</i> Ou Atenção- Plena.</p> |
| 4 | Ser Pleno: Harmonia e Desenvolvimento Pessoal em 8 Semanas | R\$497,00 | E- Terapeuta | <p>Oferece: desenvolvimento pessoal em 8 semanas, por meio de vídeo aulas, exercícios, atividades práticas e meditações guiadas, realizadas durante 8 semanas, o treinamento Ser Pleno trabalha aspectos que envolvem várias áreas de nossa vida.</p> |

| | | | | |
|---|--|----------------|------------------------------------|---|
| 5 | Despertar - Curso de Meditação e Autoconhecimento | R\$147,00 | F-Instrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece: semana 1 (além do piloto automático), semana 2 (outra maneira de conhecimento), semana 3 (voltando para o presente), semana 4 (simplesmente ser), semana 5 (as coisas como elas são), semana 6 (momento a momento), semana 7 (ação correta), semana 8 (vivendo <i>Mindfulness</i>). |
| 6 | <i>Materclass</i> em <i>Mindfulness</i> | R\$90,00 | R- Instrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece: aulas gravadas, práticas de meditação conduzidas e material de apoio para a prática. |
| 7 | Curso <i>Mindfulness</i> Master- Com certificado pela Abrath | Não disponível | V-Terapeuta | Oferece: certificado registrado pela ABRATH com carga horária estimada em 150 horas. Os materiais oferecidos são vídeos, textos e áudios. As aulas são liberadas ao longo de 3 semanas para melhor absorção dos conceitos e realização das práticas |

| | | | | |
|----|---|----------------|--------------------|--|
| 8 | Introdução à Meditação <i>Mindfulness</i> | R\$90,00 | SVM- Empresa | Oferece: aulas gravadas, práticas de meditação conduzidas e material de apoio para a prática. É dividido em 4 módulos. |
| 9 | Aprenda Como Meditar | R\$197,00 | N.- Odontóloga | Oferece: aulas de Meditação Guiadas, dicas de como meditar, ensinamentos originais do budismo, 18 aulas teóricas e práticas, 05 horas de curso totalmente online, 20 áudios das práticas para downloads. |
| 10 | Revolução <i>Mindfulness</i> 30 dias | R\$657,00 | S.- Psicólogo | Oferece: 30 dias de práticas de <i>Mindfulness</i> - 30 vídeos, mais de 30 práticas (entre básicas e intermediárias) e muita inspiração que vai impactar sua saúde mental e inteligência emocional. |
| 11 | Plenamente- meditação guiada | R\$497,00 | N.- Fisioterapeuta | Oferece: contêm 5 áudios e 1 vídeo aula que irá auxiliar você no seu processo de "Conexão com o Agora" |
| 12 | Meditação Diária (Formação em | Não disponível | O.- Psicólogo | Oferece: teoria e prática de caminhos espirituais, |

| | | | | |
|----|--|----------------|---------------|--|
| | Meditação) | | | meditações de atenção plena, do Yoga, zen, Tibet, cristãs, mantras, tantra, mandalas e científicas. |
| 13 | <i>Mindfulness</i> 6 semanas de Serenidade, Presença e consciência plena | R\$492,00 | T.- Psicólogo | Oferece: 6 semanas, transformará sua vida adquirindo a prática de <i>Mindfulness</i> . Possui 45 aulas e possui ao todo 15h de curso. |
| 14 | Inteligência emocional para viver a plenitude | Não disponível | P- Empresa | Oferece: 16 vídeos, uma série de exercícios práticos e alguns bônus adicionais que nos ensina de uma maneira sensível, tranquila, clara e prática como manejar nossas emoções de forma assertiva.. |
| 15 | Livro: Cultivando seu mentor interno. | R\$74,00 | V.- Psicólogo | Oferece: conceitos fundamentais do <i>Mindfulness</i> e as quatro virtudes do coração (amor bondoso, compaixão, alegria e equanimidade) |
| 16 | Curso de atenção plena- <i>Minfulness</i> | R\$180,00 | T- Filósofo | Oferece: certificado 60 horas ABRATH, chave RDA fornecida pela ABRATH, 82 aulas em vídeos, E-book grátis, |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------------------------------|--|
| | | | | grupo exclusivo do Telegram, 100% online |
| 17 | <i>Mind Impact</i> | R\$997,00 | M- Psicólogo | Oferece: 10 módulos onde a cada etapa você eleva o seu nível pessoal e percebe a melhora em diferentes áreas da sua vida. Além disso, vai saber como traçar metas que consegue realizar e ser um colecionador de vitórias. |
| 18 | Despertar- curso de meditação e autoconhecimento | R\$147,00 | F- Empresário | Oferece: e-mail diário com reflexões, práticas, vídeos e sugestões de filmes / documentários para ajudar na compreensão e aprofundamento no assunto. |
| 19 | Vivenciando Plenitude - Os 10 passos para uma vida livre e feliz | R\$997,00 | R. L.- Instrutora de Mindfulness | Oferece: 30 aulas sobre inteligência emocional e Comunicação Não Violenta |
| 20 | Revolução <i>Mindfulness</i> 30 dias | R\$857,00 | S.- Psicólogo | Oferece: 30 dias de práticas de <i>Mindfulness</i> - 30 vídeos, mais de 30 práticas (entre básicas e intermediárias) e muita inspiração que vai impactar sua saúde |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------|
| | | | | mental e inteligência emocional. |
|--|--|--|--|----------------------------------|

Tabela 5- Palavra-chave “Atenção Plena”- Categoria “Saúde e esporte”

| | NOME | VALOR | NOME DO PROFISSIONAL | O QUE O CURSO OFERECE |
|---|--|--------------|-----------------------------|---|
| 1 | Método plena | R\$247,00 | M- Nutricionista | Oferece: acompanhamento em grupo durante 21 dias, com objetivo de te ajudar a emagrecer de 2 a 5kg, sem dietas e sem restrições. |
| 2 | Família Saúde Plena | R\$5.000,00 | P- Empresa | Oferece: mentoria diária em um grupo fechado e 1 vez por semana lives exclusivas, durante 1 ano. |
| 3 | Curso Emagrecimento Pleno | R\$697,00 | A- Nutricionista | Objetivo: trabalhar os aspectos de 7 saúdes fundamentais na vida de toda pessoas (saúde física, emocional, profissional, espiritual, financeira, familiar e intelectual). |
| 4 | (CEM) Contenção emocional praticando Mindfulness | R\$1.747,00 | V- Psicólogo | Oferece: benefícios: aumentar a eficácia durante as práticas de <i>Mindfulness</i> e compaixão. |
| 5 | Atendimento Nutricional Mentory | R\$997,00 | D.- Nutricionista | Oferece: conta com estratégias para acompanhar os participantes e a regulação emocional durante quadros |

| | | | | |
|---|---|-----------|---------------------------------------|---|
| | | | | de ativação emocional intensa. |
| 6 | <i>Mindfulness</i> básico para a vida cotidiana | R\$477,00 | F.- Instrutor de <i>Mindfulness</i> . | Oferece: este curso tem o formato para que aprenda a ferramenta de <i>Mindfulness</i> , exercitando seu cérebro para reduzir o estresse e para que aprenda a viver no presente de uma maneira positiva e com amorosidade. |

Tabela 6- Junção de todas as tabelas

| | NOME DO CURSO | VALOR | SOBRE O PROFISSIONAL | METODOLOGIA |
|---|--|--------------|-----------------------------|--|
| 1 | <i>Mindfulness</i> todo dia | R\$497,00 | E.- Sem informações | Oferece: metodologia própria de 12 passos (1° dia exercitando a pausa para a presença, 2° ancorando nas sensações. 3°relaxamento consciente, 4° nomeando as emoções, 5° lidando com emoções difíceis, 6° adotando emoções positivas, 7°um relacionamento sábio com pensamentos). |
| 2 | 30 atividades de meditação e <i>Mindfulness</i> para criança | R\$34,90 | A.- Administradora | Oferece: atividades de atenção plena para as crianças ficarem no momento presente |

| | | | | |
|----|---|----------------|--------------------|---|
| 3 | <i>Mindfulness</i> máster | R\$197,00 | V- Terapeuta | Oferece: fundamentos do <i>Mindfulness</i> com vídeos, textos, áudio, atividades e certificado. Liberado por 3 semanas. |
| 4 | Meditação e <i>Mindfulness</i> | R\$197,00 | F- Empresário. | Oferece e-mails diário com práticas, vídeos e sugestões de filmes. |
| 5 | Curso para ansiosos | Não disponível | C- Médica | Oferece: 30 aulas com conhecimentos da psiquiatria, do <i>Mindfulness</i> , da neurolinguística e do eneagrama. |
| 6 | La intencion | Não disponível | B- Sem informações | Oferece: 4 módulos, 1 por semana. |
| 7 | <i>Mindfulness</i> , autocompaixão e perdão | Não disponível | V- Psicólogo | Tempo necessário para uma mudança. |
| 8 | Transforme sua mente musical | R\$297,00 | G- Músico | Oferece: atividades de neurolinguística, afirmações, meditações e <i>Mindfulness</i> . |
| 9 | Comer consciente | Não disponível | D- Nutricionista | Oferece práticas de atenção plena (<i>Midfulness</i>) e comer consciente (<i>Mindful eating</i>). |
| 10 | Formação de <i>Mindfulness</i> e compaixão | Não disponível | V- Psicólogo | Oferece: 10 aulas. |
| 11 | Entre em você | R\$845,00 | M- Empresa | Oferece: 3 fases. 1, com duração de 8 dias. 2, com |

| | | | | |
|----|---|-----------|--------------------------------------|--|
| | | | | duração de 4 dias. 3, com duração de 7 dias. |
| 12 | Mini curso meus primeiros jogos <i>Mindfulness</i> | R\$155,00 | C- Instrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 5 vídeos, Ebook com 10 jogos de <i>Mindfulness</i> .. |
| 13 | Cultive seu mentor interno | R\$75,00 | V- Psicólogo | Oferece: introdução ao <i>Mindfulness</i> e as quatro virtudes (amor bondoso, compaixão, alegria empática e equanimidade), em formato de livro |
| 14 | Transforme sua vida em 21 dias | R\$555,00 | M- Coach | Oferece: 21 meditações guiadas com 21 exercícios (um para cada dia) |
| 15 | <i>Mindfulness</i> em suas relações | R\$73,00 | F- Empresário | Oferece 12 aulas, com exercícios de concentração no momento presente e sensações corporais. |
| 16 | <i>Mindfulness</i> | R\$265,00 | R- Intrutora de <i>Mindfulness</i> . | Oferece: 2 semanas com exercícios, meditações e sessões ao vivo. Possui 14 aulas |
| 17 | <i>Mindfulness</i> 21 dias | R\$299,00 | T - Empresa | Explora o <i>Mindfulness</i> e visualizações criativas. Disponível por 21 dias |
| 18 | Seminário internacional “ <i>Mindfulness</i> educativo” | R\$387,00 | E - Empresa | Oferece encontro com mais de 20 profissionais. Com o objetivo de incorporar <i>Mindfulness</i> no âmbito educacional. Duração 6 dias. |

| | | | | |
|----|--|-----------|---------------------------------------|--|
| 19 | <i>Mindfulness</i> básico para a vida cotidiana | R\$455,00 | F- Instrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 5 aulas ao vivo por 1h pelo ZOOM e acompanhamento por <i>whatsapp</i> . |
| 20 | <i>Mindfulness</i> para aliviar a dor | R\$140,00 | M- Psicólogo | Oferece: conteúdo fácil para começar a práticas <i>Mindfulness</i> . |
| 21 | Good Karma People (clube de estilo de vida em <i>Mindfulness</i>) | R\$415,00 | A- Psicólogo | Oferece: Cada mês é trabalhado um aspecto prático da vida, sendo guiado por meditações. São 12 aulas, que equivalem um total de 240h |
| 22 | <i>Mindfulness</i> 6 semanas de serenidade, presença e consciência plena | R\$475,00 | T- Psicólogo | Oferece: 6 semanas, com 2 professores e 45 sessões, com a duração de 15h e 45 aulas |
| 23 | <i>Masterclass</i> em <i>Mindfulness</i> | R\$90,00 | R- Intrutora de <i>Mindfulness</i> . | Oferece: 4 módulos, com o objetivo de auxiliar a redução do estresse e da ansiedade, melhorar a atenção, bem-estar físico e emocional. |
| 24 | Clube de <i>Mindfulness</i> Seu Momento <i>Mindful</i> | R\$40,00 | L. B- Intrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 16 aulas, gravadas e ao vivo, conteúdo exclusivo, acompanhamento da instrutora, horário flexível. |
| 25 | Curso de atenção plena- | R\$180,00 | T- Intrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 82 aulas em vídeos, E-book grátis, |

| | | | | | |
|----|--|----|----------------|--|---|
| | <i>Mindfulness</i> | | | | grupo exclusivo do Telegram, 100% online. |
| 26 | Revolução <i>Mindfulness</i> dias | 30 | R\$857,00 | S. D- Psicólogo | Oferece: 30 dias de práticas de <i>Mindfulness</i> - 30 vídeos, mais de 30 práticas (entre básicas e intermediárias). |
| 27 | <i>Mindfulness</i> Transforma sua vida | | R\$279,00 | M- Empresa | Oferece: 7 módulos |
| 28 | Diploma "Formação profissional em <i>Mindfulness</i> e compaixão | | R\$1.405,00 | V- Psicólogo | Oferece: 3 módulos com práticas e teorias de <i>Mindfulness</i> . |
| 29 | Retiro de <i>Mindfulness</i> <i>Online</i> | | Não disponível | H e F- Instrutor <i>Mindfulness</i> | Oferece: treinamento 100% online pela plataforma ZOOM, grupo no telegram, seções individuais, aulas com práticas. |
| 30 | Formação profissional Online- <i>Mindfulness</i> , compaixão e comunicação não violenta. | | R\$327,00 | V- Psicólogo | Oferece: práticas de <i>Mindfulness</i> , compaixão e comunicação não violenta em um formato presencial e online. Programa de formação para incorporar no estilo de vida da pessoa. |
| 31 | Transforma sua vida em 21 dias | | R\$524,00 | M- Marketing | Oferece: 21 meditações guiadas, com 21 exercícios para reduzir todo o estresse e aumentar |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|--|
| | | | | a felicidade e outras coisas. |
| 32 | Despertar | R\$147,00 | F. L- Instrutora de <i>Mindfulness</i> | Oferece: envio de e-mail diário com reflexões, práticas, vídeos e sugestões de filmes / documentários para ajudar na compreensão e aprofundamento no assunto. Duração de 8h. |
| 33 | Diga o que come e te direi o que sente | R\$447,00 | C- Coach | Oferece: aulas e ferramentas do <i>Minfulness eating</i> , para auxiliar em dietas, exercícios, objetivos, força de vontade e hábitos. |
| 34 | Controle emocional na quarentena | R\$83,00 | I- Empresa | Oferece: 6 módulos de treinamento que visa auxiliar pessoas em quarentena com técnicas de controle emocional como auto hipnose, meditação, <i>Mindfulness</i> e dicas neurofisiológicas. |
| 35 | A ciência atrás das meditações | R\$790,00 | X- Engenheiro | Oferece: 8 lições divididas em 3 módulos (básico, intermediário e avançado). O objetivo é ensinar a implementar o hábito de meditar todos os dias. |

| | | | | |
|----|--|-------------|--------------------|--|
| 36 | Programa de Meditação | R\$99,00 | D- Sem informações | Oferece: 11 áudios com temas específicos. Objetivo principal é oferecer ferramentas que o/a vão ajudar a ter mais foco, concentração, energia e bem estar. |
| 37 | Doce Refugio | R\$459,00 | A- Psicólogo | Oferece: um retiro de meditação online. |
| 38 | Meditar para despertar | R\$397,00 | F- Educação Física | Oferece: 25 aulas. Que tem como objetivo melhorar o sono, eliminar a ansiedade, reduzir o estresse, aliviar dores no corpo, controlar a pressão arterial, reduzir sintomas da depressão e da síndrome do pânico. |
| 39 | <i>Mind Impact</i> | R\$997,00 | M- Sem informações | Oferece: 10 módulos onde a cada etapa você eleva o seu nível pessoal e percebe a melhora em diferentes áreas da sua vida. |
| 40 | Medita e conecta | R\$47,00 | A- Sem informações | Oferece: 21 meditações com técnicas de respiração, visualizações e programação neurolinguística. |
| 41 | CNV- Comunicação não violenta e liderança. | R\$1.377,00 | V- Psicólogo | Oferece: 8 semanas online com métodos de conteúdos práticos, duas horas por semana online |

| | | | | |
|----|------------------------------|-----------|------------------|---|
| | | | | ao vivo, grupo de telegram, com áudios, leituras e tarefas. |
| 42 | O poder da respiração | R\$554,00 | M- Administrador | Oferece: curso 100% online, com livros exclusivos, aulas gravadas e estudos sobre a respiração, com mais de 20 professores de respiração consciente. |
| 43 | Aprenda a meditar facilmente | R\$40,00 | L- Empresa | Oferece: meditações de iniciação, introdução ao mantra, meditação de relaxamento, meditação para se conectar ao coração, meditação para a energia corporal, meditação para aumentar o poder interno, meditação para receber respostas. |
| 44 | Aprenda como meditar | R\$197,00 | N- Odontólogo | Oferece: passo a passo como Meditar, aulas de meditação guiada básicas de como meditar, ensinamentos originais do budismo, 18 aulas teóricas e práticas, 05 horas de curso totalmente online, 20 áudios das práticas para downloads, 100% Gravado na Índia e Nepal. |

| | | | | |
|----|--|----------------|------------------|---|
| 45 | Semana Metabólica | Não disponível | A- Empresa | Oferece: uma programação de apenas 7 dias com treinos metabólicos, aulas de Meditação, 7 dias de Nutrição e Desintoxicação. |
| 46 | Curso Online para ansiosos | Não disponível | C- Médica | Oferece: conhecimentos da psiquiatria, da terapia cognitiva comportamental, do <i>Mindfulness</i> , da programação neurolinguística e do eneagrama. |
| 47 | Comer Consciente- O fim das dietas | Não disponível | D- Nutricionista | Oferece: práticas da atenção gentil (<i>Mindfulness</i>) e o Comer Consciente (<i>Mindful Eating</i>). |
| 48 | (CEM) Contención emocional en la Facilitación de <i>Mindfulness</i> | R\$1.747,00 | V- Psicólogo. | Benefícios: aumentar a eficácia durante as práticas de <i>Mindfulness</i> e compaixão. |
| 49 | Medita 7 dias | R\$136,00 | E- Coach | Oferece: 7 dias de meditações em um mini curso online introdutório |
| 50 | Congresso consciência e mudanças | R\$385,00 | C- Empresa | Oferece: 2h de aulas por 7 semanas. São dois convidados que vão aplicar os métodos |

| | | | | |
|----|--|----------------|-------------------------------------|---|
| 51 | <i>Mindfulness</i> básico para a vida cotidiana | R\$477,00 | F- Instrutora de <i>Mindfulness</i> | Este curso tem o formato para que aprenda a ferramenta de <i>Mindfulness</i> , exercitando seu cérebro para reduzir o estresse e para que aprenda a viver no presente de uma maneira positiva e com amorosidade. |
| 52 | Comunidade Equilíbrio com você | R\$99,70 | G- Sem informações | Oferece: curso 100% online, 6 aulas semanais ao vivo, com meditações em movimento, meditações de <i>Minfulness</i> e Yoga |
| 53 | <i>Mindfulness</i> da respiração | Não disponível | R- Empresa | Oferece: 5 aulas contendo aulas de Yoga e práticas de meditação pelo Zoom |
| 54 | Nutrição totalmente emocional | R\$2.589,00 | F- Sem informações | Oferece as melhores ferramentas da nutrição, saúde, PNL, coaching, inteligência emocional, <i>Mindfulness</i> , <i>Mindful Eating</i> e neurociência, para conseguir nosso peso ideal, mediante a organização dos nossos pensamentos e emoções. |
| 55 | Recuperação emocional: afrontando as perdas e | R\$1369,86 | V- Psicólogo | Oferece: cursando esse programa será recuperado sua força, energia e motivação descobrindo |

| | | | | |
|----|---|-------------|-------------------------|---|
| | prevenindo o esgotamento em tempos de pandemia. | | | passos concretos para se recuperar da dor de perda e incorporando hábitos que te faça evitar cair em esgotamentos e incluindo a depressão. |
| 56 | Saúde elevada | R\$108,00 | V. S.- Nutricionista | Aumenta a produtividade, melhora a autoestima, a saúde intestinal, seu relacionamento consigo mesmo e os outros. |
| 57 | Programa Alimentação consciente para nutricionistas | R\$1.575,00 | M- Sem informações | Nesse curso aprenderá a identificar como comemos os alimentos, que emoções são despertadas e quais necessidades tentamos “tampar” através da comida. |
| 58 | Meditação com ciência | R\$297,00 | I- Médico | Oferece: conteúdo teórico mostrando como a meditação atua no cérebro e no corpo, com evidências científicas, áudios para meditar, aula de 1h de meditações ao vivo. |
| 59 | Namastê meditações 8D | R\$289,00 | D.- Sem informações | Oferece: meditações guiadas para aprender as técnicas de meditação, músicas em 8D, sons da natureza, tarefas diárias, vídeos. |

| | | | | |
|----|--|-------------|------------------------------|--|
| 60 | Manual detox para consumidores de drogas | R\$69,00 | P- informações Sem | Oferece: receitas (café da manhã, almoço, janta e lanches), rotina de exercícios, exercícios de respiração diafragmática, exercícios de <i>Mindfulness</i> , exercícios de imaginações, saunas caseiras. |
| 61 | CEM- contenções emocionias durante a facilitação de <i>Mindfulness</i> | R\$1.640,00 | V- Psicólogo | Oferece: 8 aulas, com o objetivo de que o instrutor de <i>Mindfulness</i> seja mais efetivo com os participantes. |
| 62 | Método plena | R\$247,00 | M.- Nutricionista | Oferece: programa de acompanhamento em grupo durante 21 dias, com objetivo ajudar a emagrecer de 2 a 5kg, sem dietas e sem restrições. Possui orientações e interação diariamente através de grupo no whatsapp, além de acesso a área de membros com aulas sobre os pilares do emagrecimento saudável e sustentável à longo prazo, aula bônus de exercícios com personal trainer, aula bônus sobre ansiedade com psicóloga, e vários |

| | | | | |
|----|--|-------------|-------------|--|
| | | | | materiais extras. |
| 63 | Meditação Diária | R\$1.197,00 | O- Teólogo | Oferece: teoria e prática de caminhos espirituais, meditações de atenção plena, do Yoga, zen, Tibet, cristãs, mantras, tantra, mandalas e científicas. |
| 64 | Curso de Formação de Terapeuta Holístico | R\$397,00 | I.- Empresa | Oferece: introdução a terapia holística, limpeza energética, terapia quântica, cristaloterapia, cromoterapia, aromaterapia, auriculoterapia, floral de bach, fitoterapia, introdução a Medicina Tradicional chinesa, moxaterapia, radiestesia, reiki, técnicas de atendimento. Atividades complementares, estudo de caso, baralho cigano, <i>Mindfulness</i> ou atenção plena. |

| | | | | |
|----|--|----------------|---------------------------------------|---|
| 65 | Ser Pleno: Harmonia e Desenvolvimento Pessoal em 8 Semanas | R\$497,00 | E – Terapeuta | Oferece: desenvolvimento pessoal em 8 semanas, por meio de vídeo aulas, exercícios, atividades práticas e meditações guiadas, realizadas durante 8 semanas, o treinamento Ser Pleno trabalha aspectos que envolvem várias áreas de nossa vida. |
| 66 | Despertar - Curso de Meditação e Autoconhecimento | R\$147,00 | F- instrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece: semana 1 (além do piloto automático), semana 2 (outra maneira de conhecimento), semana 3 (voltando para o presente), semana 4 (simplesmente ser), semana 5 (as coisas como elas são), semana 6 (momento a momento), semana 7 (ação correta), semana 8 (vivendo <i>Mindfulness</i>). |
| 67 | <i>Materclass</i> em <i>Mindfulness</i> | R\$90,00 | R- Instrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece: aulas gravadas, práticas de meditação conduzidas e material de apoio para a prática. |
| 68 | Curso <i>Mindfulness</i> Master- Com certificado pela Abrath | Não disponível | V-Terapeuta | Oferece: certificado registrado pela ABRATH com carga horária estimada em 150 horas. Os materiais oferecidos |

| | | | | |
|----|---|-----------|--------------------|--|
| | | | | são vídeos, textos e áudios. As aulas são liberadas ao longo de 3 semanas para melhor absorção dos conceitos e realização das práticas |
| 69 | Introdução à Meditação <i>Mindfulness</i> | R\$90,00 | SVM- empresa | Oferece: aulas gravadas, práticas de meditação conduzidas e material de apoio para a prática. É dividido em 4 módulos. |
| 70 | Aprenda Como Meditar | R\$197,00 | N.- Odontóloga | Oferece: aulas de Meditação Guiadas, dicas de como meditar, ensinamentos originais do budismo, 18 aulas teóricas e práticas, 05 horas de curso totalmente online, 20 áudios das práticas para downloads. |
| 71 | Revolução <i>Mindfulness</i> 30 dias | R\$657,00 | S.- Psicólogo | Oferece: 30 dias de práticas de <i>Mindfulness</i> - 30 vídeos, mais de 30 práticas (entre básicas e intermediárias) e muita inspiração que vai impactar sua saúde mental e inteligência emocional. |
| 72 | Plenamente- meditação guiada | R\$497,00 | N.- Fisioterapeuta | Oferece: 5 áudios e 1 vídeo aula que irá auxiliar você no seu processo de "Conexão com o Agora" |

| | | | | |
|----|--|----------------|------------------|--|
| 73 | Meditação Diária (Formação em Meditação) | Não disponível | O.- Psicanalista | Oferece: teoria e prática de caminhos espirituais, meditações de atenção plena, do Yoga, zen, Tibet, cristãs, mantras, tantra, mandalas e científicas. |
| 74 | <i>Mindfulness</i> 6 semanas de Serenidade, Presença e consciência plena | R\$492,00 | T.- Psicólogo | Oferece: 6 semanas, transformará sua vida adquirindo a prática de <i>Mindfulness</i> . Possui 45 aulas e possui ao todo 15h de curso. |
| 75 | Inteligência emocional para viver a plenitude | Não disponível | P- Empresa | Oferece: 16 vídeos, uma série de exercícios práticos e alguns bônus adicionais que nos ensina de uma maneira sensível, tranquila, clara e prática como manejar nossas emoções de forma assertiva.. |
| 76 | Livro: Cultivando seu mentor interno. | R\$74,00 | V.- Psicólogo | Oferece: conceitos fundamentais do <i>Mindfulness</i> e as quatro virtudes do coração (amor bondoso, compaixão, alegria e equanimidade) |
| 77 | Curso de atenção plena- <i>Minfulness</i> | R\$180,00 | T- Filósofo | Oferece: certificado 60 horas ABRATH, chave RDA fornecida pela ABRATH, 82 aulas em vídeos, E-book grátis, |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|--|
| | | | | grupo exclusivo do Telegram, 100% online |
| 78 | <i>Mind Impact</i> | R\$997,00 | M- Psicólogo | Oferece: 10 módulos onde a cada etapa você eleva o seu nível pessoal e percebe a melhora em diferentes áreas da sua vida. Além disso, vai saber como traçar metas que consegue realizar e ser um colecionador de vitórias. |
| 79 | Despertar- curso de meditação e autoconhecimento | R\$147,00 | F- Empresário | Oferece: e-mail diário com reflexões, práticas, vídeos e sugestões de filmes / documentários para ajudar na compreensão e aprofundamento no assunto. |
| 80 | Vivenciando Plenitude - Os 10 passos para uma vida livre e feliz | R\$997,00 | R. L.- Instrutor de <i>Mindfulness</i> | Oferece: 30 aulas sobre inteligência emocional e Comunicação Não Violenta |
| 81 | Revolução <i>Mindfulness</i> 30 dias | R\$857,00 | S.- Psicólogo | Oferece: 30 dias de práticas de <i>Mindfulness</i> - 30 vídeos, mais de 30 práticas (entre básicas e intermediárias) e muita inspiração que vai impactar sua saúde mental |

| | | | | |
|----|--|-------------|-------------------|---|
| | | | | e inteligência emocional. |
| 82 | Método plena | R\$247,00 | M- Nutricionista | Oferece: acompanhamento em grupo durante 21 dias, com objetivo de te ajudar a emagrecer de 2 a 5kg, sem dietas e sem restrições. |
| 83 | Família Saúde Plena | R\$5.000,00 | P- Empresa | Oferece: mentoria diária em um grupo fechado e 1 vez por semana lives exclusivas, durante 1 ano. |
| 84 | Curso Emagrecimento Pleno | R\$697,00 | A- Nutricionista | Objetivo: trabalhar os aspectos de 7 saúdes fundamentais na vida de toda pessoas (saúde física, emocional, profissional, espiritual, financeira, familiar e intelectual). |
| 85 | (CEM) Contenção emocional praticando Mindfulness | R\$1.747,00 | V.- Psicólogo | Oferece: benefícios: aumentar a eficácia durante as práticas de <i>Mindfulness</i> e compaixão. |
| 86 | Atendimento Nutricional Mentory | R\$997,00 | D.- Nutricionista | Oferece: conta com estratégias para acompanhar os participantes e a regulação emocional durante quadros de ativação emocional intensa. |

Tabela 7- Valores

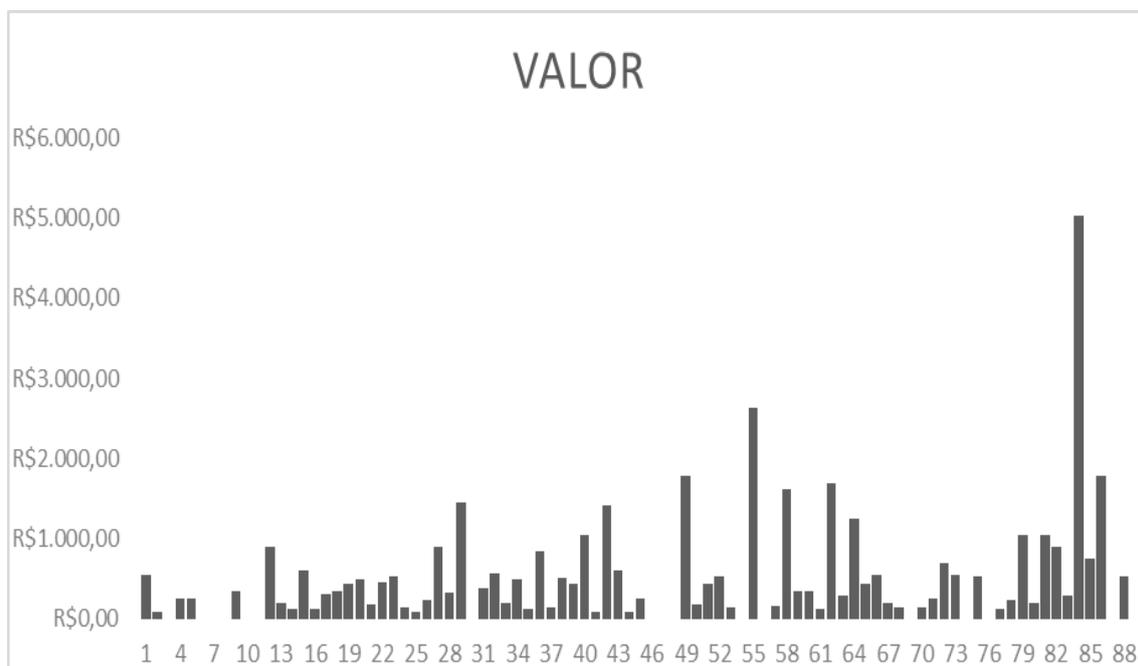


Tabela 8- Profissões

| Sobre os profissionais | total | porcentagem |
|----------------------------------|-------|-------------|
| Coach | 3 | 3,49% |
| Educador Físico | 1 | 1,16% |
| Empresário | 3 | 3,49% |
| Engenheiro | 1 | 1,16% |
| Filosofo | 1 | 1,16% |
| Fisioterapeuta | 1 | 1,16% |
| Instrutora de <i>Mindfulness</i> | 13 | 15,12% |
| Marketing | 1 | 1,16% |
| Médica | 3 | 3,49% |
| Músico | 1 | 1,16% |
| Nutricionista | 7 | 8,14% |
| Odontólogo | 2 | 2,33% |
| Psicanalista | 1 | 1,16% |
| Psicólogo | 20 | 23,26% |
| Sem informações | 10 | 11,63% |

| | | |
|--------------------|-----------|----------------|
| Teólogo | 1 | 1,16% |
| Terapeuta | 3 | 3,49% |
| Instituição | 13 | 15,12% |
| Administrador | 1 | 1,16% |
| Total Geral | 86 | 100,00% |

6. Discussão

Quando se pensa na experiência meditativa, as pessoas não pensam nos perigos e riscos que podem desencadear. Deste modo, como qualquer outra prática de autoconhecimento, introspecção, e mudança de comportamento, *Mindfulness* exige por parte de quem oferece o treinamento, o cumprimento de uma série protocolos. Foi confirmado no presente estudo um número crescente de pessoas sem treinamento adequado em *Mindfulness*, sem treinamento em condução de grupos, com baixa capacitação em avaliação clínica, oferecendo “grupos de *Mindfulness*”, “treinamentos de *Mindfulness*”, “sessões de *Mindfulness*”. Dentre os 86 cursos selecionados, 13 possuíam a formação em *Mindfulness* (ou seja, instrutores de *Mindfulness*) e 20 possuíam a formação de Psicologia (ou seja, profissionais formados para lidar com os processos mentais, compreensão de grupos e estudo de casos específicos).

A reprodutibilidade do *Mindfulness* se tornou uma forma de exploração mercadológica dos meios de comunicação e foi transformada em mercadorias para ser comercializada, de acordo com este estudo, os cursos de *Mindfulness* dentro da plataforma *Hotmart* são comercializados a partir de R\$34,90 até R\$5.000,00

A prática de *Mindfulness* foi inserida em todas as esferas e apesar do lado positivo desse crescimento, é comprovada as consequências desta oferta. *Mindfulness* é definido como uma forma específica de atenção plena, ou seja, concentração “no momento atual”, intencional, e sem julgamento. Seu programa tem a duração de oito semanas, com um encontro semanal de aproximadamente 2h e 30 minutos que conta com práticas meditativas formais de *Mindfulness* (escaneamento corporal, meditação da respiração, meditação caminhando e em movimento), componentes psicoeducativos sobre a mente, a origem do sofrimento (aversão e avidez), aceitação, dentre outros temas e discussão em grupo sobre as experiências vividas. De acordo com os dados coletados dentre os 81 cursos coletado (que já tinham sido aplicado critério de seleção), apenas 9 seguem o programa desenvolvido por Kabat-Zinn.

7. Conclusão

A comunicação é um tipo distinto de atividade social, que envolve a produção, a transmissão e a recepção de formas simbólicas e implica a utilização de recursos de vários tipos. Na produção de formas simbólicas e na transmissão para os outros, os indivíduos geralmente empregam um meio técnico, que é o elemento material com que a informação é fixada e transmitida do produto para o receptor. A reprodutibilidade das formas simbólicas é uma das características da base da exploração comercial dos meios de comunicação, e podem ser transformadas em mercadorias para serem vendidas e compradas no mercado. (Thompson, 1998).

O presente estudo trouxe a hipótese que se confirmou, de que a popularidade do *Mindfulness* se proliferou de modo desorganizado, e de maneira equivocada e perigosa. Existindo a imaturidade em “consumir” o *Mindfulness* apressadamente. De acordo com o protocolo de redução do estresse baseado na atenção plena, criado por Jon Kabat-Zinn, que foi validado por meio de métodos de pesquisa com base científica, percebeu-se necessidade de uma maior investigação de quem consome esses cursos sobre a fidedignidade com os protocolos oficiais embasados cientificamente.

Concluimos o estudo sustentando que a reprodutibilidade do *Mindfulness* se tornou uma forma de exploração mercadológica dos meios de comunicação e foi transformada em mercadorias para ser comercializada. De acordo com a perspectiva do Contrucionismo, observa-se que os discursos produzidos pelos meios de comunicação trazem elementos importantes da experiência de quem o produz, praticamente invisíveis a observadores externos, indo além do universo simbólico, cultural e socialmente existente e moldador dos significados.

REFERÊNCIAS

- RUBIO, K. (1998.a) Psicologia do Esporte: espaço de pesquisa e campo de intervenção. *Cadernos de Psicologia*. 4 (1), 1998.a.
- SPINK, M. J. (2010). Linguagem e produção de sentido no cotidiano.[Edição eletrônica]. *Biblioteca Virtual de Ciências Humanas do Centro Edelstein de Pesquisas Sociais*.
- RUBIO, K. (2002). Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. *Biblio 3W, Revista Bibliografica de Geografia e Ciencias Sociais, Vol. VII, n° 373, 10*.

VANDENBERGHE, L. (2006). Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Revista brasileira de terapia cognitiva*, v.2 n.1.

PEDROSO, L. (2016). Análise de discurso sobre práticas de mindfulness de adultos e idosos iniciantes. *n.118*.

COLANTINO, E. (2018) Meditação no esporte de alto rendimento: revisão sistematizada da literatura. *Pensar a Prática*, v. 21, n. 2.

VANDENBERGHE, L. & Assunção, A. (2009). Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínicos*, 2(2), 124-135.

THOMPSON, John B. A Mídia e a modernidade: Uma teoria social da mídia. Petrópolis/RJ: Vozes, 1998.