

## CONHEÇA O ATMA

### O que é o Atma?

A missão do Atma é ser um parceiro na jornada de vida das pessoas, ajudando-as a enfrentar os desafios diários de forma mais leve e eficaz.

O **Atma é um aplicativo de meditação e bem-estar** disponível no Brasil e que pode ser baixado nas lojas de smartphones Android e iOS. O app é fácil de navegar e conta com mais de 1.200 conteúdos exclusivos:

- Meditações guiadas por especialistas
- Músicas para diversos momentos do dia: do foco ao relaxamento
- Sons de fundo para potencializar a experiência meditativa e relaxar
- Funcionalidades para usuários acompanharem o próprio progresso

### O Atma é grátis?

O Atma possui uma versão grátis do serviço chamada Atma Freemium, e uma vez nesta versão o usuário tem **acesso limitado** aos conteúdos do app. Para usar, basta baixar o aplicativo e realizar login (sem possuir uma assinatura Premium ativa), para ingressar automaticamente na versão Freemium do app, lá você poderá aproveitar alguns dos conteúdos sem qualquer custo.

Obs.: Para usar o serviço é necessário utilizar tráfego de dados, através de rede móvel, com consumo no pacote de dados ou rede wi-fi.

### Como faço para ter acesso a todos os conteúdos do app Atma?

Para garantir acesso a todos os mais de 1.200 conteúdos do aplicativo é necessário ser um assinante **Atma Premium**.

## COMO ACESSAR O APP

### Onde posso baixar o app Atma?

Você pode baixar o Atma nas principais lojas de aplicativos. Por enquanto, o app está disponível somente para contas logadas no Brasil:

- [iOS – App Store](#)
- [Android – Google Play Store](#)

Com uma navegação intuitiva, o app possui uma home com tudo o que os meditadores mais precisam. Também é possível navegar nas abas do menu inferior e descobrir conteúdos e recursos incríveis.

### O serviço está disponível para o meu smartphone?

O Atma está disponível para dispositivos com sistema operacional iOS ou Android a partir das versões abaixo:

- **iOS:** a partir da versão 13.0
- **Android:** a partir da versão 7.0

Para acessar os conteúdos do aplicativo é necessário realizar login, somente efetuado por meio de uma validação OTP, que é um SMS enviado ao usuário no momento da tentativa de login.

Para receber o SMS corretamente, o número utilizado para login, que deve ser o mesmo utilizado no momento da compra, deve estar habilitado no Brasil (DDI +55) e, caso o cliente esteja fora do país, ativo para serviço de roaming.

## CONHEÇA O CONTEÚDO DO ATMA

### Quais os tipos de conteúdo do app Atma?

O aplicativo possui uma grande variedade de temas para que você explore e medite de acordo com a sua disponibilidade e objetivo. Conheça alguns:

- Dormir melhor
- Diminuir o Stress
- Controlar a Ansiedade
- Ter uma Vida Equilibrada
- Mindfulness (Atenção Plena)
- Melhorar a Autoestima
- Acolher Bem as Mudanças
- Aumentar o Foco
- Lidar com desafios
- Motivação para o Dia
- Respirar

### O Atma tem conteúdos para iniciantes?

Sim. Você pode aprender tudo sobre o universo da meditação em “Começando a Meditar”. Porém as opções de meditação do Atma são baseadas em uma dinâmica desenvolvida **para iniciantes e avançados** aproveitarem ao máximo a experiência, assim, mesmo sem conhecer tanto sobre a prática, você pode explorar o catálogo e encontrar a meditação perfeita para o seu dia.

O Atma também conta com muitos meditadores avançados que encontram no app diversas opções para intensificar a prática ou realizá-la do seu jeito. Experimente!

### As meditações do Atma são guiadas por especialistas?

Sim, as meditações do Atma são guiadas por especialistas:

- Monge Satyanatha, mestre em meditação pelo Monastério de Kauai, no Havaí;
- Luiza Bittencourt, instrutora Sênior em Mindfulness com certificação.

### As meditações guiadas do Atma são narradas por especialistas: qual o benefício para o usuário?

Ao garantir meditações guiadas por especialistas, possibilitamos aos nossos meditadores a melhor experiência desde o início de suas jornadas com o Atma. Com isso, nossa abordagem é tecnicamente rica e, ao mesmo tempo, simples e clara para que o usuário alcance os objetivos que espera ao adotar o hábito de meditar.

Independentemente de seu nível na meditação, o usuário Atma encontrará sempre conteúdos estruturados, com objetivos bem definidos e uma condução enriquecedora e acolhedora.

### O Atma tem meditação não guiada (ou livre)?

Sim! É possível realizar meditações livres, também chamadas de não guiadas, no app. Escolha o som e a cor de fundo, a duração da sessão e indique se prefere uma experiência com ou sem sino, depois é só começar a meditar. Fácil assim.

### Como posso acessar as lives e as aulas avançadas?

As **lives são abertas** ao público geral e acontecem uma vez por mês no perfil do Atma no Instagram ([@atma.vc](https://www.instagram.com/atma.vc)). Para não perder as datas, fique ligado(a) no Instagram e no seu e-mail, que deve ser o mesmo cadastrado no app.

Já as **aulas avançadas são exclusivas** para assinantes Premium que vivem uma experiência especial com o Monge Satyanatha. Os links de acesso são enviados por SMS e e-mail, que deve ser o mesmo cadastrado no app.

## ASSINATURA / CANCELAMENTO

### Como faço para ter acesso a todos os conteúdos do Atma?

Para garantir acesso a todos os mais de 1.200 conteúdos do aplicativo é necessário ser um assinante **Atma Premium**.

### Quais as vantagens de ser um assinante do Atma Premium?

Só o assinante tem à disposição todos os conteúdos do app, recursos e vantagens, como:

- Acesso total às meditações guiadas
- Acesso total às músicas
- Acesso total às trilhas
- Histórico de especiais do mês
- Acesso total aos sons de fundo
- Uma experiência sem anúncios
- Recurso “Progresso” com calendário vigente e retroativo
- Lives exclusivas do Monge Satyanatha

Obs.: Para usar o app é necessário utilizar tráfego de dados, através de rede móvel, com consumo no pacote de dados ou rede wi-fi.

### Quem pode assinar o Atma Premium?

O Atma Premium está disponível para clientes de todas as operadoras, dentro das lojas de aplicativos do seu dispositivo móvel do Brasil ou via app Vivo, ou contratando por meio do site Atma.

### Como faço para assinar o Atma Premium?

É possível assinar o Atma por meio das lojas de aplicativos do seu dispositivo móvel (iOS ou Android) e, para clientes da VIVO, por meio do site Atma (<https://www.atmameditacao.com.br/assinatura>), Vivo App Store ou SMS. Saiba mais detalhes abaixo:

- **Site Atma:** na página correspondente, é possível assinar seguindo o passo a passo de compra. O pagamento é feito por meio da fatura VIVO ou consumo dos créditos do celular pré-pago. Os detalhes podem ser consultados nos Termos de Uso e Contratação.
- **Aplicativo:** dentro da tela inicial, clique no banner com o cadeado, escolha qual plano deseja assinar e clique em “assine já”. Ou então, clique em “perfil”, “configurações”, “assinatura” e “assine agora” e siga o fluxo da loja de aplicativos do seu dispositivo.
- **Assinatura pela Vivo App Store:** Acesse o link abaixo e escolha um dos planos disponíveis (mensal, semestral e anual), clique em “Assine Agora” e informe o seu número Vivo. Em seguida, você receberá um SMS com o código de verificação, digite no local indicado e clique em “Assine”. Depois é só baixar o app e efetuar o login usando o mesmo número de telefone. [Link: Atma - Disponível na Vivo App Store](#)
- **Assinatura via SMS (apenas para Clientes Vivo Móvel):** Clientes **Pré-Pago e Controle:** Para contratar o **plano mensal** basta enviar um SMS com a palavra **ATMAMENSAL** para 6100; para contratar o **plano semestral fidelizado** basta enviar um SMS com a palavra **ATMA6** para 6100; para contratar o **plano anual fidelizado** basta enviar um SMS com a palavra **ATMA12** para 6100.
- **Assinatura via app Vivo:** Novos Clientes podem contratar o serviço de forma avulsa pela modalidade de pagamento cartão de crédito no App Vivo. A opção de pagamento com Cartão de Crédito está disponível exclusivamente para contratações realizadas pelo App Vivo.

Pós-Pago: se este aplicativo fizer parte do seu pacote de serviços, basta apenas efetuar o login usando o seu número de telefone pós. Caso não faça parte, você pode assinar via Vivo App Store e escolher entre os planos Mensal, Semestral e Anual.

### **Como posso gerenciar minha assinatura feita por meio da Vivo?**

É possível fazer a gestão da assinatura feita por meio da Vivo diretamente pelo app da operadora, o app Vivo. Na tela correspondente, o cliente pode visualizar informações relacionadas ao plano Atma Premium contratado: <https://app.vivo/gestao>

### **Quanto custa o Atma Premium?**

*Quando contratado por meio da loja de apps do dispositivo móvel (App Store – Apple ou Google Play Store – Google):*

O serviço será cobrado diretamente no cartão de crédito cadastrado na loja de aplicativos. As opções são conforme abaixo:

- **Contratação através das lojas Apple e Google:**
  - **Assinatura Mensal:** R\$ 34,90 (à vista) – os 7 primeiros dias grátis (na 1ª contratação).
  - **Assinatura Semestral:** R\$ 149,90 (à vista) – os 7 primeiros dias grátis (na 1ª contratação).
  - **Assinatura Anual:** R\$ 229,90 (à vista) – os 7 primeiros dias grátis (na 1ª contratação).

*Quando contratado por meio da operadora Vivo (canais oficiais da operadora):*

O serviço será cobrado diretamente na conta (fatura VIVO), debitado nos créditos de recarga do cliente, dependendo do plano do usuário (Pré-Pago, Controle ou Pós-Pago) ou via cartão de crédito. As opções atuais de contratação são as seguintes:

- **Contratação através dos canais VIVO ou Site Atma:**
  - **Assinatura Mensal:** R\$ R\$ 34,90 (à vista) - os primeiros 7 dias grátis (na 1ª contratação)
  - **\*Assinatura Semestral (Fidelizada):** R\$ 149,90 (em 6x de R\$ 24,90/mês) – sem período de gratuidade.
  - **\*Assinatura Anual (Fidelizada):** R\$ 238,80 (em 12x de R\$ 19,90/mês) – sem período de gratuidade.

\*Obs.: os Planos Premium Fidelizados (Semestral / Anual) podem ser adquiridos por clientes VIVO Controle ou Pós-Pago, com cobrança feita por meio da fatura VIVO ou adquiridos por clientes de outras operadoras via app Vivo por meio do cartão de crédito.

### **O que são os planos Atma Premium Fidelizados via Vivo?**

Disponíveis somente para clientes Controle e Pós-Pago da Vivo, os planos Semestral e Anual Fidelizados são um tipo de contrato no qual o cliente se compromete a permanecer com o serviço contratado por um determinado período.

- *Qual a vantagem dos planos fidelizados?*

Ao contratar serviço Atma Premium Fidelizado, clientes Controle e Pós-Pago da Vivo podem realizar o pagamento do plano (Semestral ou Anual) parceladamente e sem precisar comprometer o limite de seu cartão de crédito, pois a cobrança acontece diretamente pela fatura VIVO.

- *Há multa por quebra de contrato dos planos fidelizados?*

Sim, há multa quando um contrato fidelizado (Semestral ou Anual) é quebrado, conforme Termos & Condições de contratação e uso.

### **Como funciona o pagamento da multa de um Plano Semestral ou Anual Fidelizado via Vivo?**

Caso o cliente escolha cancelar a assinatura com um plano fidelizado em vigor, deverá pagar 50% de multa. O cálculo é feito com base no Plano Premium Fidelizado contratado e a quantidade de parcelas restantes do contrato, por exemplo:

- **Plano Premium Anual Fidelizado:** caso o cliente tenha efetuado o pagamento de 6 parcelas e decida cancelar o serviço, deverá pagar uma multa que representa 50% do total das 6 parcelas restantes.

### **Existem planos sem fidelidade?**

Sim, no momento, o cliente pode contratar os Planos Premium Mensal, Semestral ou Anual sem fidelização por meio da App Store (Apple) e Google Play Store (Google), ou especificamente o Plano Premium Mensal disponível nos canais VIVO. Os planos são vendidos conforme abaixo:

#### **Lojas Apple e Google:**

- **Atma Premium Mensal:** R\$ 34,90 (à vista). Pagamento via cartão de crédito.
- **Atma Premium Semestral:** R\$ 149,90 (à vista). Pagamento via cartão de crédito.
- **Atma Premium Anual:** R\$ 229,90 (à vista). Pagamento via cartão de crédito.

#### **Canais Vivo:**

- **Atma Premium Mensal:** R\$ 34,90/mês (à vista). Pagamento via fatura VIVO, consumo de crédito pré-pago ou cartão de crédito.

### **Como posso cancelar o serviço Atma?**

O cancelamento deverá ser feito no canal correspondente da contratação e apenas por ele, ou seja, para cancelar o serviço, é preciso seguir conforme descrito abaixo:

- **Cancelamento via Vivo:** basta enviar um SMS com a palavra SAIR para o número 6100. O cliente também pode gerenciar sua assinatura por meio do app Vivo: <https://app.vivo/gestao>, bem como pelo número de telefone 103 e Pessoas com deficiência de fala/audição, ligue 142.
- **Cancelamento via Apple Store:** Clique em “Ajustes”, em seguida em “ID Apple, iCloud, Mídia e Compras”, clique em “Assinaturas”, selecione o app Atma, selecione a opção “Cancelar Assinatura” e “Confirmar”.
- **Cancelamento via Google Play:** abra o aplicativo Play Store, à esquerda clique em “minhas assinaturas”, selecione a assinatura que você deseja cancelar, clique em “gerenciar”, “Cancelar Assinatura” e “Confirmar”.

## **DICAS E SOLUÇÕES DE PROBLEMAS**

### **Posso configurar o serviço para economizar na franquia de dados?**

Sim, em “perfil”, “configurações”, “uso de dados” você pode definir se deseja fazer o download das meditações com a franquia de dados ou somente em rede wi-fi.

## Não recebi o SMS para realizar login. O que fazer?

Caso não receba o SMS necessário para efetuar login no app na primeira tentativa, o usuário poderá repetir a ação dentro da janela de 90 segundos.

Dicas que podem ser úteis:

- Verifique se há sinal de rede móvel disponível na sua localização.
- Verifique se o número de celular foi informado corretamente.
- Verifique se o smartphone está em modo avião. Se estiver, desative a opção.

Não recebeu o código após 2 tentativas? Entre em contato com a equipe Atma por meio do e-mail [atma.br@telefonica.com](mailto:atma.br@telefonica.com).

## Como posso receber e-mails do Atma?

Nossos usuários recebem novidades, como atualizações do app e datas de lives e aulas avançadas, além de comunicações ricas. Para não perder nada, confirme em um dos seguintes caminhos no app:

- **Aba Início:** uma caixa para inclusão de e-mail estará disponível na tela principal do app. Basta incluir o seu melhor e-mail e confirmar.
- **Aba Perfil:** clique em “Meus Dados” e adicione o seu e-mail na área correspondente.

Cadastrou o e-mail e ainda não recebe as comunicações? Entre em contato com o Atma por meio dos canais abaixo.

### CONTATO

## Qual a melhor forma de entrar em contato com a equipe Atma?

Em caso de problemas ou dúvidas adicionais, entre em contato com a equipe Atma por meio dos seguintes canais:

- **E-mail:** [atma.br@telefonica.com](mailto:atma.br@telefonica.com)
- **Instagram:** envie uma mensagem para [@atma.br](https://www.instagram.com/atma.br)

São Paulo/SP, 12 de janeiro de 2026

TELEFÔNICA BRASIL S/A.