

**Vol.  
1**

   / espceara



# **ESTRATÉGIAS PARA MANEJAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE**

SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DE COVID-19

A pandemia de COVID-19 pode causar estresse e ansiedade por estar atrapalhando a vida cotidiana de muitas pessoas ao mesmo tempo. Dessa forma, é muito importante estarmos atentos à nossa saúde mental. Embora seja importante ser informado e tomar medidas para limitar a propagação da infecção, a quantidade de informações e atenção sobre esse tópico pode aumentar o estresse e a ansiedade, levando inclusive a sintomas físicos, emocionais, comportamentais e cognitivos.

### Sinais físicos:

- Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório)
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Aumento dos batimentos cardíacos
- Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso)
- Má digestão
- Sensação de "queimação ou "peso" no estômago
- Diarreia
- Prisão de ventre
- Cansaço e falta de "energia"
- Tensão muscular
- Dores em geral sem causa aparente
- Tremores
- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença

### Sinais emocionais:

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação
- Humor deprimido
- Desânimo
- Irritação ou sentir que está com "os nervos à flor da pele"
- Indiferença afetiva (uma sensação de "tanto faz", de estar "frio afetivamente")

### Sinais comportamentais:

- Discussões e perda de paciência com as pessoas
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas)
- Violência
- Agitação

### Sinais comportamentais:

- Dificuldade de lembrar informações e ter "brancos" de memória
- Dificuldade de concentração nas tarefas
- Dificuldade de tomar decisões

- Confusão
- Pensamentos repetitivos e intrusivos (que "invadem a mente") sobre temas desagradáveis

Compreender seus níveis de estresse pode ajudá-lo a fazer um plano de como lidar com seu estresse e ansiedade. Quando algumas pessoas experimentam muito estresse, elas podem sentir uma perda de controle, preocupações excessivas e outras emoções negativas. Ao gerenciar nosso estresse e ansiedade, podemos manter uma saúde mental positiva à medida que a pandemia evolui.

Observe que esses recursos são oferecidos apenas para fins educacionais e não se destinam a diagnosticar nenhum transtorno mental. Se você já foi diagnosticado com um transtorno mental, como depressão e / ou ansiedade, muitos de seus sintomas podem se sobrepor ou ser agravados por seus sentimentos sobre a pandemia. Se possível, entre em contato com o profissional que o acompanha.

## ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (PSS)<sup>1</sup>

Quão estressante você percebe que os eventos da sua vida são? Essa escala ajuda a responder a isso. Por exemplo, pessoas com pontuações mais altas no PSS podem estar mais vulneráveis aos sintomas de depressão de eventos estressantes da vida.

\*Esta escala não serve para diagnóstico. Em caso de dúvidas, procure um profissional de saúde mental no WhatsApp (85 8439.0647).



[CLIQUE AQUI PARA FAZER O TESTE](#)



[CLIQUE AQUI PARA FAZER O TESTE](#)

## GAD-7<sup>2</sup>

O GAD-7 é uma ferramenta que rastreia os sintomas de ansiedade que afetam várias partes da sua vida, também conhecida como ansiedade generalizada. Não é utilizado para diagnosticar, mas para avaliar a gravidade dos seus sintomas.

\*Esta escala não serve para diagnóstico. Em caso de dúvidas, procure um profissional de saúde mental no WhatsApp (85 8439.0647).

## O ESTRESSE PODE ARRASTAR VOCÊ PARA BAIXO<sup>3</sup>

Você está lidando com o estresse da sua vida? Uma pontuação mais alta significa que você provavelmente está lidando com o estresse melhor do que aqueles com uma pontuação mais baixa.

\*Esta escala não serve para diagnóstico. Em caso de dúvidas, procure um profissional de saúde mental no WhatsApp (85 8439.0647).



[CLIQUE AQUI PARA FAZER O TESTE](#)

<sup>1</sup> <https://edc.camhx.ca/redcap/surveys/?s=MJYMXW9LTH>

<sup>2</sup> <https://edc.camhx.ca/redcap/surveys/?s=EKA8LJEWH>

<sup>3</sup> <https://edc.camhx.ca/redcap/surveys/?s=N93X9NLEXX>

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, podemos utilizar algumas estratégias para combater o estresse e a ansiedade:

**1-** Devemos minimizar a leitura ou a escuta de notícias sobre o COVID-19 que nos fazem ficar ansiosos, buscando informações apenas de fontes confiáveis. Busque informações de forma precavida e controlada durante o dia. A grande enxurrada de notícias sobre doenças pode causar bastante preocupação, por causa disso, cheque fatos, não rumores ou algo que possa ser falso.

SITE DA ESP/CE

HOTSITE CORONAVÍRUS

SITE DA SESA/CE

**2-** É normal se sentir triste, estressado e confuso durante uma crise, falar com pessoas que você pode confiar e contatar seus amigos e familiares pode ajudar mesmo à distância.

**3-** Se você precisa ficar em casa, um importante ato para ajudar a conter o estresse é manter um estilo de vida saudável, manter a rotina de sono, dieta e exercícios, além de exercitar seus hobbies e tudo que lhe faz bem e ajuda a lidar com as preocupações.

**4-** Nossos medos e ansiedades devem ser compreendidos e aceitos, não ignorados.

Tendo em vista que o contexto atual de isolamento social que estamos vivendo é propenso para o surgimento de problemas, algumas estratégias podem ajudar no enfrentamento desse momento tais como:

- Aproveitar para desacelerar, estar mais próximo dos seus entes queridos;
- Manter uma rotina de atividades prazerosas e significativa;
- Praticar atividades físicas longe de aglomerações;
- Fortalecer sua fé e suas atividades religiosas e/ou espirituais, caso elas façam parte da sua rotina;
- Manter contato social telefônico ou on-line com as pessoas importantes para você;
- Realizar atividades que tranquilizem como ler livros, ouvir música, fazer trabalhos manuais, assistir a filmes e séries. Que tal “maratonar” uma série que você desejava assistir?

Lembre-se, você não está sozinho nessa!

### Estratégias para lidar com estresse e ansiedade:

Aceite que alguma ansiedade e medo são normais

Lembre-se de que você é resiliente e tenha cuidado com o "E se"

Buscar informações CONFIÁVEIS

Desafie preocupações e pensamentos ansiosos

Encontre um equilíbrio

Diminuir outro estresse pode ajudar

Lidar com problemas de maneira estruturada (terapia de resolução de problemas)

Pratique relaxamento e meditação

Procure apoio

Seja gentil consigo mesmo

Coma saudavelmente

Evite lidar com o estresse com o uso de substâncias e automedicação

Consumo moderado de cafeína

Descanse e durma adequadamente

Mantenha-se ativo de alguma forma. Mexa-se

Fonte: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19>

Cuidar das nossas emoções e manter a saúde mental durante a pandemia do COVID-19 pode ser um desafio e tanto. Devido a esse contexto, podemos entrar em contato com emoções e pensamentos desagradáveis que influenciam nas percepções sobre nós mesmos, trazendo à tona algumas características nossas com as quais podemos ter dificuldade em lidar. Geralmente, ao entramos em contato com essas emoções e pensamentos, nosso corpo também é afetado por elas, podendo fazer com que fiquemos mais tensos e com dores em algumas regiões do nosso corpo, por exemplo.

Contudo, por meio de algumas práticas, como técnicas de relaxamento e meditação podem nos ajudar a enfrentar emoções e pensamentos difíceis, aliviando sensações corporais desagradáveis, trazendo clareza sobre o que estamos sentindo nesses momentos.

A seguir, serão mostradas algumas técnicas que podem ser realizadas em diferentes lugares e que podem auxiliar no enfrentamento das emoções e pensamentos desagradáveis.



Técnicas de relaxamento



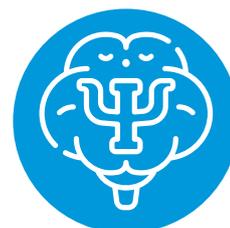
Meditação



A.C.A.L.M.E.-S.E.



Higiene do sono



Psicoterapia



## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Exercícios de relaxamento nos ajudam a manter o equilíbrio físico e emocional, nos auxiliando diante de situações estressoras, ajudando na recuperação e evitando que cheguemos ao desgaste físico total.

### TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA E RELAXAMENTO LEVE

Esse exercício é simples, de ação rápida e pode ser feito em qualquer lugar, várias vezes ao dia. O objetivo é proporcionar relaxamento por meio da respiração, diminuindo a tensão no corpo.

**1-** Coloque o dedo indicador próximo à região do umbigo, mantendo os pés ligeiramente afastados. Ponha a mão aberta no abdome e concentre-se nos movimentos que o seu corpo realiza durante a sua respiração. Você pode estar sentado ou em pé.



# 3x

**2-** Encha os seus pulmões, crescendo o abdome e contando até cinco (5).

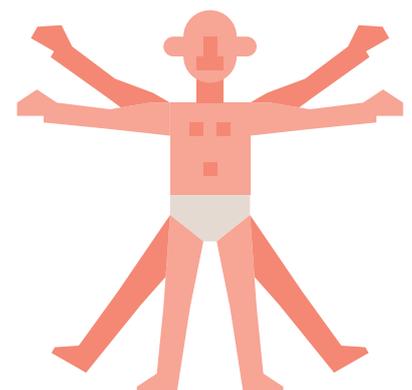
**3-** Solte a respiração pela boca contando até dez (10).

**4-** Repita três (3) vezes.

### TÉCNICA DE “TENSIONE E SOLTE”

Esse exercício é um conjunto de técnicas que são aplicadas em diferentes grupos musculares, com o objetivo de ajudar você ser mais ciente do seu corpo, sabendo a diferença entre tensão e relaxamento. [Clique aqui](#) para acompanhar junto ao vídeo

**1-** Sente-se em uma cadeira confortável ou deite-se em uma cama, respirando profundamente por alguns segundos.



**2-** Estique cada grupo muscular, na sequência abaixo, mantendo a tensão por cinco (5) segundos antes de soltar:

**Antebraço:** estique o pulso e puxe-o para cima; solte.

**Parte superior do braço:** tensione-a contra a lateral do corpo; solte.

**Panturrilha:** estenda a perna, aponte com o pé para cima; solte.

**Coxas:** estique as pernas juntas; solte.

**Barriga:** contraia contra a coluna; solte.

**Tórax:** inspire, segure o ar e conte até dez (10), expire e solte.

**Ombros:** levante-os em direção às orelhas; solte.

**Pescoço:** empurre a cabeça para trás e segure; solte.

**Lábios:** feche-os bem sem cerrar os dentes; solte.

**Supercílio:** contraia-o; solte.

**Testa:** abra bem os olhos; solte.



**Clique e assista  
ao vídeo**

**3-** Ao terminar, descanse por alguns segundos e repita novamente os movimentos. Dessa vez, ao encerrar cada movimento, diga “soltar” para si silenciosamente.

**4-** Procure perceber o seu corpo e cada movimento que ele faz durante o exercício, sentindo cada grupo muscular, como ele fica mais relaxado e suave. Continue respirando com tranquilidade.

## TÉCNICA MUITO TENSO

Essa técnica é voltada para o relaxamento muscular por meio de pequenos movimentos que você pode realizar em seu corpo.

- 1

Sente-se de modo confortável, respirando profundamente e contraindo todos os músculos do corpo. Conte até 15 pausadamente.
- 2

Massageie a nuca, a cabeça, as têmporas e as mãos, fazendo movimentos circulares. Repita várias vezes.
- 3

Descalço, coloque o pé direito no chão e movimente ele de modo a massagear a planta do pé durante 15 segundos. Repita a mesma coisa com o outro pé.
- 4

Levante e ande um pouco.
- 5

A seguir, apoie os cotovelos na mesa e coloque as mãos nas têmporas, deixando a sua cabeça pendendo entre os seus braços. Inspire fundo e volte a posição normal.
- 6

Volte a sentar. Estique os seus braços e pernas repetindo isso três (3) vezes. Respire fundo mais uma vez.

## MEDITAÇÃO



A meditação tem como propósito possibilitar o despertar de sensações voltadas para o bem estar e tranquilidade, por meio de certas práticas que podem ser realizadas por quaisquer pessoas, em diferentes idades, ambientes e situações. Quando realizada regularmente, a meditação pode contribuir para a saúde física, cognitiva e emocional, trazendo compreensão sobre sensações e emoções que possamos estar sentindo no corpo, possibilitando o exercício de entrar em contato com os pensamentos e fazendo com que lidamos melhor com eles.

Abaixo, algumas orientações para iniciar o processo de meditação:

- Fique em uma posição confortável mantendo a coluna ereta. Feche seus olhos.
- Perceba a sua respiração, como o ar entra e sai, como a respiração sobe e desce. Atente-se que sua respiração faz isso por conta própria, você não precisa fazer nada para que isso ocorra.
- Continue observando sua respiração, momento a momento.
- Pode ser que sua mente comece a encher de pensamentos e você pare de perceber sua respiração, ficando distraído por preocupações ou sentimentos. Talvez, você lembre que possui atividades ou trabalhos para fazer, como o almoço ou alguma pendência do seu trabalho.
- Nesse momento, aja sobre essa distração, não importa qual seja o conteúdo do pensamento. Traga sua atenção, de forma suave e firme, de volta para sua respiração. Concentre-se no momento, no que você está fazendo, na sua respiração.
- Realize isso sem julgamentos ou comentários, simplesmente a traga de volta. Não importa quantas vezes você se distraia, apenas traga de volta sua atenção para sua respiração.
- Faça isso por, pelo menos, 15 minutos ou enquanto estiver disposto.
- Ao ter que encerrar o processo, você começará a despertar.
- Preste atenção às coisas ao seu redor e inicie uma contagem silenciosa até dez (10). Ao finalizar a contagem, massageie suas mãos, braços e pernas.

Existem diversas técnicas de meditação, cada uma delas possui características de aplicação e pode ter intuitos diferentes. O que não muda entre essas técnicas, são as possíveis dificuldades que podem ter para segui-las, como a dificuldade de concentração. Para aqueles que não possuem experiência em meditar, manter a concentração pode ser difícil, mas é algo normal e até esperado ter pensamentos durante as tentativas de meditação.

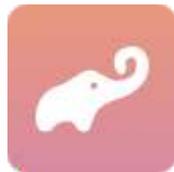
Para aqueles que possuem dificuldade em realizar o processo de meditar sozinhos, existem serviços on-line gratuitos que auxiliam na meditação, como aplicativos para celulares e vídeos no YouTube. Experimente! Permita-se tentar algo novo para você!

## DICAS DE APLICATIVOS DE MEDITAÇÃO



**INSIGHT TIMER**

<https://insighttimer.com/br>



**LOJONG**

<https://lojong.com.br/app/>



**ZEN**

<https://app-zen.com>



**HEADSPACE**

<https://www.headspace.com>

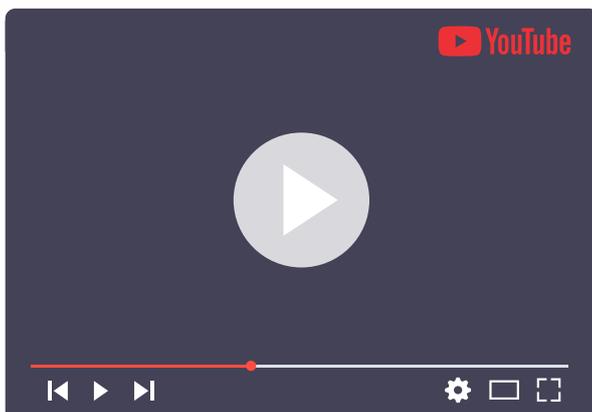


**5 MINUTOS**

<https://www.eumedito.org/>

## DICAS DE VÍDEOS COM EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

Clique na imagem abaixo e tenha acesso a uma playlist com exercícios de respiração



# A.C.A.L.M.E.-S.E.

O modelo seguinte é a estratégia intitulada “A.C.A.L.M.E.-S.E.” adaptada de Beck, Emery e Greenberg (1985) por Bernard Rangé, professor de Psicoterapia Cognitivo Comportamental da UFRJ. Também fiz algumas adaptações do texto do Prof. Rangé. São oito passos a seguir que veremos abaixo.

## ACEITE A SUA ANSIEDADE

**1** O mais importante para lidar com a ansiedade é aceitá-la plenamente. Aceitar o que não podemos mudar é a melhor maneira, e o primeiro passo, para haver alguma mudança. Aceitar não é acomodar, desistir ou não fazer nada. É parar de lutar contra algo diante do qual é impotente. Permaneça no presente, isto porque pessoas ansiosas vivem no futuro e perdem o presente. Elas vivem no “E se isto vier a ocorrer?”, “E se eu não conseguir?”, “E se não encontrar alguém que me ame?”, etc. Aceite as sensações em seu corpo. Não lute contra elas. Lembre-se que você já fez exames médicos revelando que não existem lesões físicas em seu corpo. Tudo está normal nele. É a ansiedade que produz tais sintomas físicos. Pense nisto. Diga para sua ansiedade: “Se você quer ficar por aqui por um tempo, então pode ficar, mas eu vou seguir minhas atividades agora!”. Aceitar a ansiedade faz com que ela desapareça. Lutar contra ela para evitá-la, faz com que ela aumente.

## CONTEMPLA AS COISAS EM SUA VOLTA

Depois deste rápido diálogo sobre o que sente, evite ficar olhando para dentro de você se concentrando no que sente. Confie que seu organismo irá cuidar de tudo muito bem. Olhe fora de si mesmo. Descreva para si o que você observa no exterior. Isto ajuda a afastar-se de sua observação interna. Lembre a si mesmo: “Não sou essa ansiedade!”. Você é um observador da ansiedade. Você está com ansiedade, mas não é a ansiedade.

## AJA COM SUA ANSIEDADE

**3** Continue agindo como se não estivesse ansioso. Diminua o ritmo com que faz as coisas, mas mantenha-se ativo. Não fuja das tarefas que está fazendo ou irá fazer. Se fugir, a ansiedade abaixa, mas o medo aumenta e da próxima vez poderá ser pior. Continue agindo, devagar, mas agindo.

## LIBERE O AR DE SEUS PULMÕES

Respire devagar, calmamente, inspirando o ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Ao inspirar conte até três bem devagar e ao expirar conte até seis devagar também. Faça o ar ir para o seu abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar. Ao expirar não sopra, mas deixe o ar sair lentamente por sua boca. Pessoas evitam crises de pânico com este exercício.

# 5

## MANTENHA OS PASSOS ANTERIORES

Repita-os. Continue a aceitar sua ansiedade; contemplar o exterior; agir com ela como observador e respirar calmamente.

## EXAMINE AGORA SEUS PENSAMENTOS

Você deve estar antecipando coisas catastróficas. Lembre-se de que nas outras vezes em que se sentiu assim elas simplesmente não aconteceram. Examine o que você está dizendo para si mesmo e reflita racionalmente para ver se é verdade mesmo o que você pensa de catástrofe. Você tem provas sobre se o que pensa é verdade? Pode entender o que ocorre de outra maneira? Lembre-se: você está ansioso. Isto é desagradável mas é diferente de ser perigoso! Você pode estar pensando que está em perigo, mas você tem provas reais e definitivas disso?

# 6

## SORRIA, VOCÊ CONSEGUIU!

Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Usando estes recursos, sozinho, conseguiu acalmar-se e superar este momento desagradável, assustador. Não é uma vitória contra um inimigo, porque não há inimigo real! Você está aprendendo a lidar com sensações desagradáveis em si mesmo que existem por alguma razão emocional. Pequenos estímulos no corpo ou fora dele geram ansiedade, a qual gera concentração no corpo, disparando sintomas (taquicardia, sudorese, tonteira, etc.), que aumenta a ansiedade, que gera pânico. Tudo imaginação ansiosa. Não há um inimigo real. Da próxima vez lembre-se disto!

# 7

## ESPERE O MELHOR

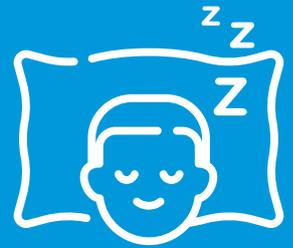
Evite o pensamento fantasioso de que nunca mais terá ansiedade. Ela é necessária para viver sem que precise ficar alta demais. Lembre-se que ela é uma resposta normal diante de algo que o ameaça (real ou imaginariamente). O que pode estar errado é o que você começa a pensar quando percebe a presença da ansiedade. Da próxima vez que a experimentar saberá que ela é um “amigo” que avisa que há algo perturbando e não um inimigo que vai matá-lo ou enlouquecê-lo! Você acabou de dar um importante passo em direção à realidade. Da próxima vez pode ser bem mais fácil!

# 8



Whatsapp  
**85 8439.0647**

Atendimento de  
apoio emocional e psicológico.  
Clique e envie uma mensagem.



## MEDIDAS DE HIGIENE DO SONO



Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia.



Preferencialmente usar a cama apenas como lugar para dormir (evite trabalhar ou assistir televisão na cama).



Fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma a ajudar muitas pessoas a dormir.



Evitar ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, cocacola, guaraná, chimarrão e alguns tipos de chá.



Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento, como respiração, por exemplo



Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, polície-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco por conta de insônia na noite anterior (p.ex. 4 horas). Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono).



A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã.



Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar a insônia. Se certifique de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos. Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”.



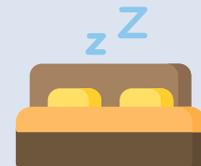
Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas tirar pequenos cochilos.



Caso você tenha ido para a cama e não tenha conseguido dormir em 20 minutos, é melhor sair da cama e dar uma volta antes de tentar novamente (pode ler por alguns minutos, assistir um pouco de TV, etc.).

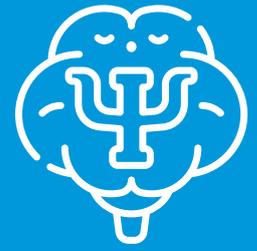


Evitar fazer atividades muito estimulantes na hora antes de dormir (p.ex. ver filmes de ação, games no computador/online).



Se tiver tentado dormir por duas vezes sem sucesso, recomenda-se que vá para a cama e fique lá sem tentar dormir por 20 minutos. Se acabar dormindo, não tem problema, mas a idéia é ir para a cama sem o objetivo de dormir.





## PSICOTERAPIA

A psicoterapia é uma grande aliada para quem busca a melhora de aspectos emocionais. Além de oferecer auxílio em momentos de aflição, a técnica proveniente da psicologia também permite um maior entendimento diante questões da vida.

A psicoterapia se baseia muito no autoconhecimento e na autorreflexão. O objetivo não é dizer o que se deve fazer, mas ajudar a outra pessoa a encontrar respostas. Ao longo da terapia, a pessoa reflete sobre os possíveis caminhos e se fortalece para tomar decisões. Conhecendo-se mais é possível fazer escolhas mais conscientes. Com isso, a pessoa passa a viver com maior qualidade de vida e envolver-se em relações sociais saudáveis.

Profissionais formados em psicologia podem recorrer a várias técnicas ou abordagens psicoterápicas e podem ajudar quem os procura a se conduzir nesse processo de autoconhecimento e fortalecimento.

O paciente não precisa conhecer as abordagens para escolher um psicoterapeuta. Todos os psicólogos estão preparados para trabalhar as diversas demandas clínicas. O que vai ser um pouco diferente, dependendo da teoria escolhida pelo profissional, são os procedimentos e as técnicas utilizadas no processo terapêutico.

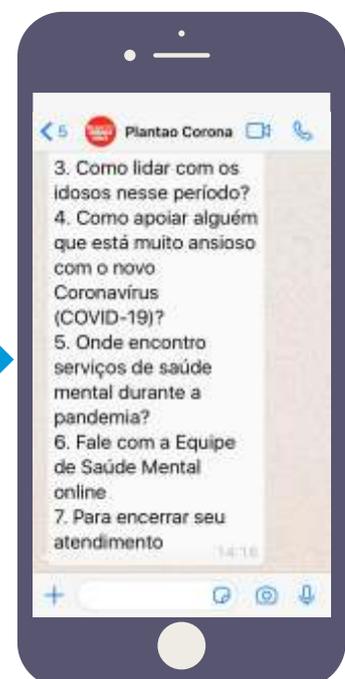
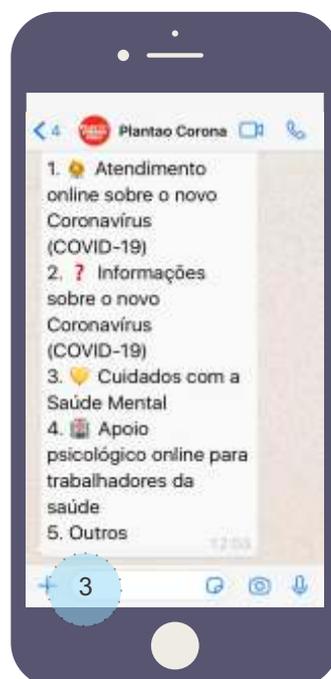
Neste momento, diversas iniciativas gratuitas e on-line tem sido disponibilizadas para ajudar cidadãos e profissionais de saúde a lidar com as dificuldades impostas pela pandemia pelo COVID-19.



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)  
Whatsapp  
**85 8439.0647**

---

TeleSaúde 24h  
**0800 275 1475**



## INICIATIVAS DE PSICOTERAPIA GRATUITAS

SERVIÇO	MUNICÍPIO	CONTATO	HORÁRIO	DESCRIÇÃO
SOS Apoio Emocional	Fortaleza	(85) 996183805	11hs às 20hs	Linha Aberta para apoio emocional. Essas
Escuta Solidária: Acolher na quarentena	Fortaleza	Informações: 85 981424811	Informações no telefone ao lado.	Atendimento voluntário aos que precisam nesse período de pandemia do covid-19 e isolamento social.
Psicólogos Voluntários do Ceará	Ceará	<a href="http://psicologosvoluntar.wixsite.com/asivoluntariosce">http://psicologosvoluntar.wixsite.com/asivoluntariosce</a> ; Instagram: @psicologosvoluntariosceara; Contato: psicologosvoluntariosceara@gmail.com	Agendamento pelo site.	O Grupo de Estudos Pesquisa e ações em psicologia de orientação psicodramática (Grupo CRIARE) reuniu psicólogos disponíveis para atendimentos gratuitos por videoconferência no whatsapp.
Escuta Terapêutica do Projeto Carmens	Ceará	carmenscomunidade@gmail.com ou pelo instagram: @carmens_comunidade	Agendado por email, os interessados devem entrar em contato informando nome, idade, número de whatsapp e email.	Ajudar as pessoas a lidarem com as questões de pandemia e isolamento social
Fale com Nossos Psicólogos	Pacatuba	(85) 989654573- Ana Patrícia Freire (85) 987987217- Ana Amélia Gomes (85)987599258- Bruna Paulo (85) 986668771- Janyle Hartman (85) 987094192- Magda Rodrigues	8hs às 12hs e 14hs às 18hs 8hs às 12hs e 13hs às 16hs 8hs às 12hs e 13hs às 17hs 8hs às 12hs e 13hs às 17hs	Atendimento oferecido pela Prefeitura Municipal de Pacatuba para a sua população.
Plantão Psicológico	Missão Velha	(88) 996430588- Lisianne Pires (88)988027195- Marcio Moreira (61) 998564644 Angela Barreto (88) 992910721 Roberta Juniane (88) 999928272 Lina Saraiva (88)988073830 Camila Mariano (88) 992145225 Jeysiane	2ª e 3ª de 8hs às 13hs 4ª e 5ª de 8hs às 13hs 2ª e 3ª de 13hs às 18hs 2ª e 3ª de 18hs às 22hs 4ª e 5ª de 18hs às 22hs 6ª de 8hs às 18hs 4ª e 5ª às 8hs às 13hs.	Atendimento oferecido pela Prefeitura Municipal de Missão Velha para a sua população.
Plantão Coronavírus	Ceará	Whatsapp- 85 984390647 08002751475	24horas	Atendimento para a população cearense
CAPS Crateús	Crateús	(88) 997443855- Whatsapp	2ª a 6ª de 7:30hs às 11:20 hs e 13:30 hs às 17hs	Orientações para a população de Crateús sobre o atendimento do Centro de Atenção Psicossocial pelo Whatsapp
biopsicossocial destinado a agentes da segurança pública	Ceará	85 991700056 85 991700056 85 991700056 85 981468597	Terapia Ocupacional Serviço Social Plantão Psicológico	Destinado a Agentes de Segurança Pública ( Polícia Militar, Bombeiro Militar, Polícia Civil e Servidores da Peforce)- Atendimento em horário Comercial.

SERVIÇO	MUNICÍPIO	CONTATO	HORÁRIO	DESCRIÇÃO
Projeto Psicologia Solidária	Ceará	<a href="http://abre.ai/psicosolidaria-atendimento">http://abre.ai/psicosolidaria-atendimento</a> <a href="http://www.instagram.com/psicologia_solidaria.covid19">www.instagram.com/psicologia_solidaria.covid19</a> <a href="http://www.facebook.com/psicologia_solidaria.covid19">www.facebook.com/psicologia_solidaria.covid19</a>	Agendado	Profissionais da Saúde que estão na linha de frente no enfrentamento do COVID
Plantão Psicológico UFC-LAPFES	Ceará	<a href="#">Preencher um formulário eletrônico às 7 horas da manhã: linktr.ee/lapfes</a>	Segunda ( Manhã e tarde- 12 vagas) Terça (tarde- 10 vagas) Sexta (manhã e tarde- 12 vagas)	Comunidade Interna e externa da UFC
Cooperativa de Saúde UNIVIDA	Ceará	85 989725026	Segundas a sextas pela manhã, exceto terça feira	Sem público específico
Conexão Afetiva	Ceará	<a href="#">@plantaopsi.online</a> <a href="http://www.conexaoafetiva.com.br">www.conexaoafetiva.com.br</a>	sem horário definido	Profissionais e Colaboradores da área da Saúde, Profissionais de segurança, Pacientes com COVID e familiares de pacientes com COVID.
CONVIDA - Rede de Acolhimento Emocional	Fortaleza	Ivina Farias- 85 985201315	Segunda pela manhã	Não especificado.
		Karla Eleutério- 85 992731834	segunda pela tarde	
		Márcia LInhares- 85 992563553	Segunda à noite- 18 às 21	
			Terça pela manhã	
		Janiele Freitas- 85 992112269	Terça pela tarde	
		Morgana Araújo- 85 997405504		
		Samira Barros- 85 997404352	Terça à noite de 18 às 21hs	
		Naiane Prata 85 982016174	Quarta pela manhã	
		Samuel Evangelista- 85 9920009320	Quarta a tarde	
		Andreza Matias	Quarta à noite de 18 às 21hs	
		Joseane Lima 85 981632767	Quinta pela manhã	
		Karol Matos- 85 992808451	Quinta pela tarde	
		Adriana Lisbia 85 985044967		
		Andressa Andrade- 85988285809	Quinta à noite de 18 às 21hs	
		Cecília Albuquerque- 85 986765750	Sexta pela manhã	
Lucivane Martins - 85 992000 9320	Sexta pela tarde			
Yolanda Alves 85 992457063	Sexta à noite de 18 às 21hs			
Adriana Lisbia 85 985044967				
SINTONIA	Fortaleza	Se inscrever pelo link <a href="https://sintonia.sepog.fortaleza.ce.gov.br/#/solicitante">https://sintonia.sepog.fortaleza.ce.gov.br/#/solicitante</a>	Agendamento através do link	Atendimento on line, promovido pela Prefeitura Municipal de Fortaleza, para profissionais das Unidades de Fortaleza
Atendimento On Line da Prefeitura Municipal da Lavras de Mangabeira	Lavras da Mangabeira	Fátima Cavalcante- 88 997217082	Agendamento de segunda a sexta 07hs às 12hs	Atendimento on line para população de lavras da mangabeira
		Telvina Leite - 88 994509489		

**ORGANIZAÇÃO:**

ANDRÉ LUÍS BEZERRA TAVARES (ESP/CE)

**REVISÃO:**

RAQUEL MAIA FREITAS (CEMPES/UECE)

ANNA KARYNNE DA SILVA MELO (UNIFOR)

**AUTORES:**

ANDRÉ LUÍS BEZERRA TAVARES (ESP/CE)

ANNA KARYNNE DA SILVA MELO (UNIFOR)

JOÃO MARCOS DE ARAÚJO LEITE (UNIFOR)

LUCAS LIMA CAMPOS (UNIFOR)

JOÍCE FABRÍCIO DE SOUZA (UNIFOR)

**PROJETO GRÁFICO**

ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DO CEARÁ (ESP/CE)



## REFERÊNCIAS:

KLEINMAN, PAUL. Tudo o que você precisa saber sobre psicologia: um livro prático sobre o estudo da mente humana. 1a. Ed. São Paulo: Editora Gente, 2015.

Resolvendo um problema: Teoria psicológica da resolução de problemas:  
<https://tudoparahomens.com.br/resolvendo-um-problema-teoria-psicologica-da-resolucao-de-problemas/>

OMS, Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak, 2020

Técnicas de relaxamento para momentos de crise

<https://www.ururau.com.br/noticias/saude/tecnicas-de-relaxamento-para-momentos-de-crise/31406/>

Meditação ajuda a manter a saúde mental em tempos de coronavírus

<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/meditacao-ajuda-a-manter-a-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

SITE: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/information-for-professionals>

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinero Costa.

LEAHY, Robert L. Livre de ansiedade. Porto Alegre: Artmed, 2011. Tradução : Vinícius Duarte Figueira; revisão técnica: Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras, Rodrigo Fernando Pereira. – Dados eletrônicos. LIPP, Marilda Novaes. Relaxamento Para Todos: Controle o seu Stress. 8. ed. São Paulo: Papirus Editora, 1997.

Vectors and pictures by [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Icons by [www.flatcon.com](http://www.flatcon.com)