



GRUPO

acolher *para florescer*

*Grupo de apoio para profissionais de saúde
com mensagens semanais pelo whatsapp*

Equipe Acolher - Maio 2021

“

**QUEM OLHA PARA
FORA SONHA,
QUEM OLHA PARA
DENTRO
DESPERTA.**

”

CARL JUNG





O Projeto

Projeto elaborado por Ana Paula P. Pellenz com ação colaborativa com sete psicólogos. É um projeto que visa através da psicoeducação, dar suporte aos profissionais de frente com o Covid19. Sabemos que houve o aumento do stress, ansiedade, medo e sintomas depressivos.

Para contribuir com a sociedade queremos somar com nosso trabalho de psicologia com atividades de psicoeducação, inclusive abrir para os grupos psicoterapêuticos com temas específicos para contribuir para amenizar os sintomas de ansiedade e estresse.

Vale ressaltar, que um dos problemas que o público está apresentado é a Perda de confiança pode estar relacionada a sintomas depressivos, assim, o trabalho da equipe será lançar sementes de mudanças para fortalecer a autoestima e sua própria valorização para enfrentar a jornada de profissional com saúde emocional.

PILARES

1. Reaprendizagem
2. Sentir
3. Realizar
4. Autoconhecimento para fortalece a autoconfiança para realizar novas ações
5. Saúde



O Projeto

OBJETIVO

- Oportunizar o público atividades que possibilitem o conhecimento de si, a fim de elevar sua autoestima, para que desenvolva um convívio melhor.
- Estimular a aprendizagem do autocuidado através de pequenas atitudes para contribuir a saúde emocional.

COMO FUNCIONA?

Para contribuir com a sociedade, queremos somar com nosso trabalho de psicologia com atividades de educativas, através do whatsapp com conteúdos postados três vezes na semana, e outras ações especiais.

Tudo isso de maneira gratuita, pois nosso objetivo é:

- ♥ Contribuir para amenizar os sintomas de ansiedade e estresse.
- ♥ Florescer novos aprendizados, hábitos para você aplicar no seu dia a dia.

QUANDO?

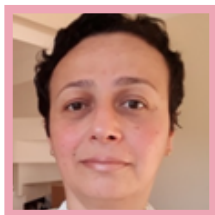
De 03/05/2021 a 31/05/21.

ONDE?

Via grupo no whatsapp.

A Equipe

CONHEÇA NOSSAS PSICÓLOGAS



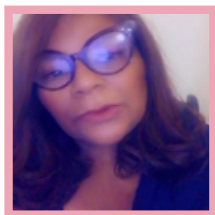
ÂNGELA CECÍLIA FARIA DE JESUS.
CRP 04/40456



ANA PAULA PURCINO PELLENZ
CRP 8/15629



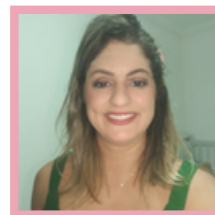
DURCILENE LOPES LACERDA
CRP 03/14010



LUCIMAR PEREIRA DA SILVA VIDAL
CRP 05/51367



MARCÉLIA FERNANDES S. PRATES
CRP 09/1265



MICHELLE FERREIRA FREITAS
CRP 17/2334



REJANE SOUZA DE ROSA
CRP 07/08174



VÂNIA DE BRITO SILVA
CRP 06/15917





A IMPORTÂNCIA DE OLHAR PARA DENTRO: AUTOCUIDADO

Exercitar a mente e o corpo, por mais chato que pareça às vezes, é necessário e uma excelente forma de autocuidado!

Marianna Moreno

O que é o autocuidado? É a capacidade de cuidar de si, olhando para dentro e fora de você mesmo e aprendendo a viver de forma mais leve. É um ato de amor próprio que envolve o pensar e o agir durante o seu dia, ou seja, poder ocupar-se de si. O autocuidado exerce a função de promover a nossa saúde emocional e mental melhorando a qualidade de vida e o bem-estar próprio e do ambiente. Quando cuidamos do nosso corpo e mente, trazemos a motivação e autoestima e, dessa forma, somos capazes de lidar com os obstáculos diários.

Você já parou para pensar que muitas vezes queremos que o dia tivesse 48 horas ou até mais? A nossa correria é tão grande que as 24 horas do dia são muito poucas para tantas atividades a serem executadas naquele dia, temos que dar conta da casa, filhos, trabalho e amigos.

Convido você neste momento para parar e separar um tempinho durante o dia para cuidar si, a fim de regular o próprio funcionamento trazendo benefícios e propósitos que contribuem para um estilo de vida saudável. Estes minutinhos podem ser transformadores na sua vida.



Realizar o seu autocuidado só depende de você. Faça a sua rotina tirando momentos que te levem ao prazer corporal e mental, pense em ações práticas para o autocuidado, não precisa de coisas grandiosas, você pode, por exemplo, beber água, praticar uma atividade física, ter uma boa noite de sono, cuidar da alimentação, ler um bom livro, assistir um filme, descansar um pouco, pensar positivo e procurar dar boas risadas, coloque sua criatividade em ação para liberar o hormônio do prazer em sua vida.

Ter ações como o autocuidado é um processo de amadurecimento, portanto passe a posicionar e encarar as situações que envolvem a tomada de decisões como uma forma de refletir o seu estado de maturidade ajudando você e o outro. O autocuidado é cultivar você a olhar para si mesma, naqueles momentos de frustração e também na calma. É claro você precisa ser comprometida consigo para ter este olhar e se permitir ser feliz.



DURCILENE LOPES LACERDA
PSICÓLOGA

CRP 03/14010



COMO LIDAR COM O MEDO?

O que é medo?

É uma emoção para responder a certas classes de estímulo do meio ambiente. O medo é um estado de alerta extremamente importante para a sobrevivência humana, devido a proteger de algum ruim que pode acontecer. É uma resposta do organismo a uma estimulação aversiva, física ou mental, cuja função é preparar o sujeito para uma possível luta ou fuga.

No cérebro, no miolo do cérebro, existe o chamado sistema límbico que é uma parte mais primitiva, que coordena reações instintivas. Seu pedaço mais importante é a amígdala, que é a responsável por essa resposta. As reações fisiológicas em relação ao medo, podemos citar o ressecamento dos lábios, o empalidecimento da pele, as contrações musculares involuntárias como tremedeiras, aumento da frequência cardíaca e respiratória devido à liberação de hormônios.

O organismo reage de forma exagerada ao medo, fazendo com que esse estado de alerta, benéfico em muitos momentos da vida, transforme-se em um estado patológico, quando o medo se transforma em fobia. Não se fala em tratamento para o medo, a não ser nos casos em que ele se torna irracional, como na fobia.

O medo gera angústia, nos paralisa e tira a consciência dos nossos direitos. É importante entendermos o processo que estamos vivendo para controlar nossa maneira de pensar.



Para Freud, o termo medo requer um objeto determinado, em presença do qual algo se sente. A angústia, ele esclarece, designa certo estado de expectativa frente ao perigo e preparação para o enfrentamento, ainda que se trate de um perigo desconhecido.

No contexto atual, a pandemia trouxe o perigo invisível que os indivíduos não estão preparados para lidar devido na nossa cultura. A iminência de contágio por uma doença desconhecida fez com que os indivíduos se sentissem incertos e as consequências futuras que trará para suas vidas.

Os profissionais de saúde que estão em contato direto com paciente infectados pelo vírus, são os mais expostos à infecção e sofrendo influência na sua saúde mental, impactando nos processos de trabalho e na vida pessoal.

O vírus trará repercussões físicas, psicológicas e psiquiátricas, as emoções envolvidas nela, como medo e raiva, devem ser consideradas e observadas, pois aponta o atual perigo iminente da morte como fator causador do medo.

Como lidar com o medo?

Identificar nessa fase de enfrentamento é: racional ou irracional? O medo racional pode ser combatido com algumas medidas de precaução.

O medo irracional precisa de uma análise requer mudança de pensamentos sobre a situação.



Combater o medo com tudo àquilo que te faz sentir confiança. Lembre-se da dedicação que teve no trabalho durante o ano, e controle seu nervosismo.

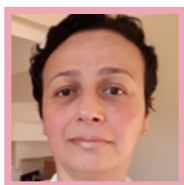
A forma de resolver os medos:

- Entender o causador do medo e enfrentar.
- Reforçar a confiança.

Faça tudo que te gera confiança e enfrente os seus medos irracionais de perto. O primeiro enfrentamento é mais difícil, mas com a prática, fica mais fácil. Vai ajudar a ter inteligência emocional e desempenho superior na hora do trabalho.

Por fim, outras dicas:

- Exercite a mudança de perspectiva
- Busque ferramentas de distração para lidar com o medo
- Diminua o consumo de informação
- Expresse seus sentimentos
- Converse com um psicólogo para lidar com o medo



ÂNGELA CECÍLIA
PSICÓLOGA

CRP 04/40456



REJANE SOUZA
PSICÓLOGA

CRP 07/08174



ESTOU ESTRESSADO, E DAI?

EU POSSO REAPRENDER NOVOS HÁBITOS

A partir do momento que você cria novos hábitos de autocuidado contribuirão para uma melhora da sua saúde física e psíquica.

É preciso dar um tempo para você entender e (RE) aprender quais são suas necessidades, desejos. O autocuidado está relacionado ao bem-estar próprio, a sua saúde física, mental e emocional.

Se você se encontra num estado de tensão emocional e estresse crônico vindo de condições de trabalho desgastantes em sentido emocional, psicológico e físico, por exemplo, se não iniciar rotina de novos hábitos poderá chegar à síndrome de burnout que essas são suas principais características.

Esse distúrbio psíquico está no grupo 24 do CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

Em decorrência dessa tensão e estresse crônico, poderá apresentar os seguintes sintomas:

- Agressividade;
- Isolamento;
- Irritabilidade;
- Ausência no trabalho;
- Mudanças no humor;



- Dificuldade de concentração;
- Lapsos de memória;
- Pessimismo;
- Insônia;
- Enxaqueca;
- Sudorese.

Como está seu Stress??!!

Existem recursos que podem auxiliá-lo com o stress. Escolha algum deles e comece a praticar.

Aqui estão algumas dicas para deixar o STRESS de lado:

- ✓ Movimente o corpo, busque a atividade física que te proporcione prazer, libera endorfina; colabora com a qualidade do sono, previne a depressão e diminui a ansiedade;
- ✓ Pratique exercícios regularmente
- ✓ Saiba lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis, mas que fazem parte da vida;
- ✓ Reconheça seus limites;
- ✓ Busque ajuda quando necessário;
- ✓ Psicoterapia irá auxiliar na identificação e mudança dos padrões (pensamentos e comportamentos);
- ✓ Faça uma pausa e desligue-se do que lhe preocupa por alguns minutos;
- ✓ Respire fundo, prestando atenção no ritmo da sua respiração, até se acalmar;
- ✓ Faça um desenho ou uma 'rodada' de palavras-cruzadas para tirar a mente dos problemas;



- ✓ Pratique yoga ou meditação para se desconectar dos problemas;
- ✓ Procure um lugar isolado e dê alguns saltos;
- ✓ Alongue o seu corpo com calma;
- ✓ Faça massagens frequentes e busque agendar um tempo semanal para se desligar do trabalho e das obrigações;
- ✓ Tenha uma boa alimentação, saudável com frutas, verduras;
- ✓ Pare e se pergunte: Essa situação é tão horrível assim? Estou avaliando o que está acontecendo com o peso certo?
- ✓ Tenha em mente que fases ruins fazem parte da vida, mas não significam 'o fim do mundo'.

Resumindo, lembre-se que a prevenção e a promoção de saúde são de fundamental importância para gerenciamento do stress. Se reconhecemos o problema, a questão que se coloca é como lidar com o stress? Assim, podemos reaprender novos hábitos e essas atitudes antistress auxiliarão numa boa gestão do mesmo o que minimizará as consequências no organismo.

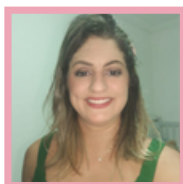
Quem cuida da mente, cuida da vida!

“Não podemos acrescentar dias a nossa vida, mas podemos acrescentar vida aos nossos dias”. Cora Coralina



**MARCÉLIA FERNANDES
PSICÓLOGA**

CRP 09/1265



**MICHELE FERREIRA FREITAS
PSICÓLOGA**

CRP/RN 17 - 2334



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Você tem dificuldade para demonstrar seus sentimentos? Vivemos a era onde a humanidade tem dificuldade em ser autêntica. Para algumas pessoas, o anseio para serem aceitas no meio social, exige muitos sacrifícios e acabam esquecendo de si, deixando de lado o seu verdadeiro eu para refletir o que o meio quer.

A anulação de si está causando muitas doenças. O adoecimento emocional somatiza no corpo e em todas as esferas. Entretanto, queremos estimular você a olhar para dentro de si, para reaprender a expressar suas emoções, sentimentos ao mundo, pois contribuirá para o desenvolvimento saudável da saúde mental.

Você sabia que as emoções e os sentimentos caminham juntos? Mas, cada um tem seu significado. Vou explicar: As emoções são geradas através de um estímulo externo, o qual enviará uma mensagem ao nosso cérebro que gerará um sentimento, ou seja, uma forma de expressão.

Exemplo:

Estímulo: Você recebeu uma ligação de uma amiga que é importante para você.

Este estímulo comunicará o seu cérebro a informação. Isso resultará em um movimento que irá liberar hormônios, e fará você sentir a emoção (com possibilidade de ter reações cognitivas e/ou fisiológicas).



Emoção/sentimento: Neste exemplo, você pode ter palpitações e a expressão do sentimento de alegria. Talvez, você reagiria de uma forma diferente, porque todo ser humano tem emoções e sentimentos, mas cada pessoa reage de uma forma diferente.

Outro exemplo:

Estímulo: As notícias do aumento da Pandemia Covid-19.

Emoção/sentimento: A mensagem é enviada para o cérebro e são liberados os hormônios de stress, o que imediatamente gera o aumento de palpitação e a expressão dos sentimentos é medo e tristeza.

Um estímulo qualquer irá envolver múltiplas áreas do nosso cérebro, como o pensar, o sentir e o agir, ou seja, um estímulo pode movimentar múltiplas áreas do nosso corpo.

Portanto, as emoções e os sentimentos estão presentes no ser humano a cada dia e se expressam a todo momento. Entretanto, cada pessoa tem uma reação diferente diante de cada estímulo externo ou ambiental.

Detalhe, em expressar os sentimentos (amor, medo, raiva, alegria entre outros) não há nenhum problema. É necessário e contribui para nossa saúde emocional, física, nas relações interpessoais e para espiritualidade. O problema é quando as pessoas têm dificuldades de expressar e geram conflitos, como agressividade. É necessário buscar auxílio profissional para ajudar a aprender a comunicar com assertividade.



Desenvolver a Inteligência Emocional contribuirá para:

- ◆ O seu autoconhecimento.
- ◆ Melhorar a aprendizagem.
- ◆ Potencializar a produtividade o foco em suas metas.
- ◆ Facilitar a resolução de problemas.
- ◆ Aumentar a imunidade.
- ◆ Favorecer o bem-estar consigo mesma e as relações interpessoais.

Como desenvolver?

1. Aprenda a identificar suas emoções.
2. Expresse suas emoções com assertividade.
3. Adquirir novas estratégias para adequar as emoções negativas.
4. Estimule o sentir, apreciando as pequenas alegrias.
5. Desenvolva suas aptidões e habilidades.
6. Permita-se ao novo.
7. Relacione com as pessoas.

Enfim, as dicas vão auxiliar você a desenvolver a Inteligência Emocional. Confira mais dicas sobre o tema no vídeo:

(clique na imagem):



ANA PAULA P. PELLENZ
PSICÓLOGA

CRP 8/15629



DURCILENE L. LACERDA
PSICÓLOGA

CRP 03/14010



COMO ADMINISTRAR OS DESAFIOS DA ROTINA DE TRABALHO, ANGÚSTIA E PÂNICO COM A SAÚDE EMOCIONAL

A saúde mental é algo a ser preservado na vida das pessoas, pois quanto os problemas de ordem psicológica se manifestam logo o corpo dá sinais de adoecimento e em muitos casos o trabalhador fica incapacitado para desenvolver suas atividades laborais.

A vida adulta, uma ampla proporção do nosso tempo é gasta no trabalho. Portanto, a experiência no local de trabalho é um dos fatores que determinam o bem-estar geral.

Neste momento, a população e muito menos os profissionais da saúde não podem mais manter uma visão mágica que são inabaláveis e que não adoecem mentalmente diante do isolamento, da incerteza e do medo.

Pela situação a sensação de impotência frente à letalidade da doença, de exaustão, da insuficiência de EPIs, do distanciamento dos familiares e da falta de engajamento da população.

Para os profissionais da saúde o medo e a ansiedade durante a pandemia não têm sido fácil. O enfermeiro, médico, técnico de enfermagem, psicólogos são pessoas que sofrem e precisam de um tempo para se cuidarem e descansar.

Vários desafios interferem no bem-estar mental da linha de



frente: a sobrecarga do trabalho e sensação de impotência ao testemunhar o número significativo de mortes pela covid-19 podem gerar reação aguda ao estresse e transtorno de esgotamento.

Uma realidade que a falta de medicamentos, hospitais, leitos e equipamentos, e de equipes de trabalho em saúde que possam atuar na assistência dos pacientes vítimas da infecção, e para não sobrecarregar os diversos níveis de assistência em saúde.

Para evitar que isto aconteça são necessárias estratégias de prevenção, manutenção e recuperação de saúde mental. O problema não deve ser olhado apenas como forma de “apagar o fogo”. O caráter preventivo é indispensável.

É essencial reconhecer o esforços dos profissionais dessa área, que trabalham dia e noite pela saúde dos pacientes infectados e por soluções para essa crise.

DICAS:

A rotina dos profissionais de saúde varia bastante, então a forma de cuidado para cada um deles será diferente.

1. Pare e se escute

Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos.

Procure atividades que você goste e que te façam relaxar. Faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto), mantenha uma rotina de sono e procure se alimentar de forma saudável.



A prática de meditação ajuda no manejo do estresse, autocontrole e equilíbrio emocional, atua no equilíbrio do sistema nervoso autônomo, melhora a vitalidade e promove o relaxamento. Melhorar a mente e o corpo.

2. Use as redes sociais como aliadas

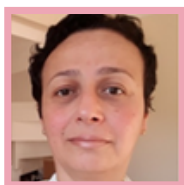
No momento em que muitas pessoas estão isoladas ou em quarentena, as redes sociais se tornam uma forma ainda mais importante de interação com os amigos e a família.

Dica de selecionar o que você consome nas redes sociais: se tem algo te fazendo mal, silencie, deixe de seguir, exclua. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.

3. Seja solidário

Procure ajudar especialmente a quem precisa de assistência extra, como os idosos.

Ajudar alguém é um benefício para quem recebe e para quem dá essa ajuda.



ÂNGELA CECÍLIA
PSICÓLOGA

CRP 04/40456



REJANE SOUZA
PSICÓLOGA

CRP 07/08174



A IMPORTÂNCIA EM BUSCAR SUPORTE EMOCIONAL

Acredite está sendo um período complicado para todos.
Mas, se você souber que não está sozinho?

Existe uma forma de passarmos por tudo isso de maneira mais adequada e leve.

O apoio emocional é um grande alívio quando nos sentimos sozinhos ou inundados pelas emoções.

Compartilhar nossas emoções com outras pessoas pode nos ajudar a fortalecer nosso sistema imunológico, além de nos situar na posição de entender que não somos os únicos que temos problemas.

É melhor sentir-nos acompanhados do que ter que passar por estes momentos sozinhos.

Receber a ajuda e o apoio de que precisamos para superar os momentos difíceis pode nos proporcionar um grande alívio e tranquilidade.

É importante reconhecer que não temos como enfrentar tudo sozinhos, então, vamos juntos.

Ajudar você a cuidar da sua saúde emocional é a nossa prioridade.



1. Que tal exercitarmos nossa escuta: Escuta ativa, sem julgar. O que você mais gosta de fazer?

2- Aceite a ansiedade: 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.

3- Tome Sol: Será maravilhoso você se disponibilizar a tomar um sol e contemplar as sensações de prazer que essa experiência lhe trará.

4- Conecte-se com a sua espiritualidade: Leia sobre aquilo que você acredita, participe de encontros online, reze ou ore à sua maneira. O importante é conectar-se com aquilo que você acredita e que lhe dê esperança.

Enfim, sabemos que ao longo de um período de isolamento alguns efeitos emocionais são esperados, tais como: tédio, solidão, raiva e ansiedade. Além de sintomas físicos como agitação, coração acelerado e respiração curta. Tudo isso pode ocorrer quando estamos extremamente estressados.

Mas, saiba que é sempre bom falarmos sobre o que nos faz sofrer e que existem espaços e escutas apropriadas para isso. Se sentir necessidade de suporte e apoio emocional nesse período você pode entrar em contato conosco.



E, sempre importante destacar que nos momentos de crise também nos permitem desenvolver habilidades que levaremos para a vida como a RESILIÊNCIA (capacidade de superar adversidades).

“ Não pretendemos que as coisas mudem se sempre fazemos o mesmo.

A crise é a melhor benção que pode ocorrer com as pessoas e países, porque a crise traz progressos.

A criatividade nasce da angústia, como o dia nasce da noite escura.

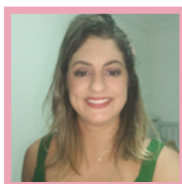
É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias.

Quem supera a crise, supera a si mesmo sem ficar “superado”.” Albert Einstein



MARCÉLIA FERNANDES
PSICÓLOGA

CRP 09/1265



MICHELE FERREIRA FREITAS
PSICÓLOGA

CRP/RN 17 - 2334



AUTOESTIMA E A PRÁTICA DO AUTOCUIDADO

A autoestima é a soma de autoconfiança com autorrespeito. É exatamente a forma que eu penso e sinto sobre mim mesmo, não o que o outro pensa e sente sobre mim. Ela é construída a partir das situações vivenciadas principalmente na infância e na adolescência.

É um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo.

COMO SE DESENVOLVE A AUTOESTIMA?

Ela é aprendida e construída independente da nossa idade ou das experiências do passado.

Uma boa autoestima não diz respeito apenas aceitar e valorizar nossa aparência física, mas gostar de si mesma de um modo integral, daquilo que está em nosso interior (pensamentos, sentimentos, valores, experiências.) e também de quem somos por fora.

A imagem que você tem de si mesma não é herdada ou geneticamente determinada, mas sim aprendida através do autocuidado .

A baixa autoestima é causada por vários fatores, podendo ter início na infância ou adolescência ou mesmo surgir mediante situações na idade adulta. Porém é justamente na infância que

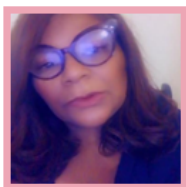


a criança forma a percepção de si mesma através de pessoas significativas como os pais, cuidadores e, posteriormente, professores e amigos. Se essa visão for negativa, ela terá uma baixa autoestima.

A baixa autoestima não é uma doença, mas pode levar ao desenvolvimento de vários problemas emocionais, além de estar presente em vários deles em forma de sintomas, como:

- Depressão;
- Ansiedade;
- Fobia social;
- Dependência Química;
- Problemas nos relacionamentos;
- Disfunções sexuais;
- Suicídio;
- Obesidade;
- Transtornos alimentares;
- Bullying

A pessoa se sente inadequada consigo mesma, com os outros e com a vida, pensamentos e sentimentos negativos em relação a si mesma; sentimentos de incapacidade, preocupações com o que as outras pessoas podem pensar ao seu respeito, dificuldade para tomar decisões.



LUCIMAR P. DA SILVA VIDAL
PSICÓLOGA

CRP 05/51367



VÂNIA DE BRITO SILVA
PSICÓLOGA

CRP 06/15917



A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO PARA SAÚDE EMOCIONAL

O contexto da pandemia requer maior atenção ao profissional de saúde por causa de sua saúde mental. Devido ao excesso de Trabalho, frustração, isolamento social, assistência pacientes com emoções negativas, exaustão e a falta de contato com, família, o nível elevado de ansiedade e os medos presentes em toda crise, criam um ambiente desfavorável e dificultam harmonização das emoções, a organização e a comunicação.

A rapidez com que a contaminação do coronavírus ocorre e o grau de letalidade, deixou claro o quanto a população em geral está vulnerável diante do perigo.

Esta situação causou sofrimento psíquico e o adoecimento mental aos profissionais de saúde como estresse, sintomas depressivos e de ansiedade, sintomas psicossomáticos, perda da qualidade do sono (insônia), medo de ser infectado e a angústia de infectar aos membros da família.

Ter uma rede de apoio, como médico, acompanhamento psicológico, apoio de familiares, se torna essencial para que o profissional tenha uma resposta positiva da situação e a percepção que não está sozinho neste momento tão difícil.

Como cada profissional irá enfrentar os desafios de uma forma diferente. É preciso aceitar as formas de ajuda que a cada ficará mais confortável em receber.



Para alguns, ainda que tenham um bom suporte médico, de amigos e familiares, sentirão a necessidade de serem acompanhadas por um psicólogo e/ou psiquiatra.

O profissional psicólogo terá um papel fundamental no acolhimento das dores emocionais e físicas (psicossomáticas) em ajudar a buscar formas mais positivas de enfrentar a situação atual. O acolhimento, as estratégias e/ou as intervenções, as orientações que serão necessárias por estar passando por um momento de sofrimento emocional ou algum tipo de transtorno.

Buscar na rede de apoio, como a Psicoterapia que pode auxiliar em diversos casos como os estados emocionais, os transtornos, os comportamentos, as resistências etc.

Os psicólogos podem atender de maneira presencial ou *on line* (à distância) depois de regularizado o cadastro no Conselho Federal de Psicologia para ajudar no que for necessário, em áreas disfuncionais.

Como ocorre o processo psicoterápico?

A aliança terapêutica entre o paciente e o psicólogo. É essencial para fluir o próprio processo, usar a escuta qualificada para identificar os pontos importantes que precisam ser trabalhados.

As principais ferramentas são a psicoeducação, entender as construções de crenças do paciente, valores, sentimentos, pensamentos e a repercussão dos mesmos na sua própria vida, e evidências sobre as formas de comportamento.

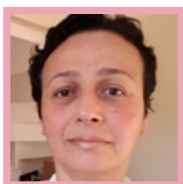


Explicar a respeito dos sintomas caso exista uma psicopatologia, buscar e levantar possíveis alternativas mais apropriadas e funcionais de lidar com as demandas existentes, a fim de promover maior e melhor saúde e bem-estar.

O desafio inclui compreender que não basta enxergar os trabalhadores da saúde como heróis: é preciso garantir condições dignas de trabalho, além de respeito e apoio. São vistos como heróis, mas é fundamental lembrar que são pessoas com famílias, amigos e uma vida fora do trabalho.

Para que o profissional possa beneficiar-se de um cuidado através de processo psicoterápico necessita que a pessoa queira, pois com certeza as consequências deste período de crise pelo qual a população mundial está vivendo.

A rede de apoio é importante, mas o profissional precisa aceitar que serão necessárias mudanças de pensamentos e atitudes perante si mesmo, o contexto pandêmico e o futuro, procurar se cuidar física e emocionalmente.



ÂNGELA CECÍLIA
PSICÓLOGA

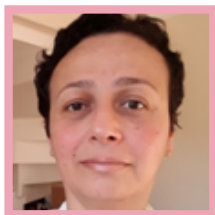
CRP 04/40456



REJANE SOUZA
PSICÓLOGA

CRP 07/08174

Nossas mídias



ÂNGELA CECÍLIA FARIA DE JESUS

 [angela.faria.58](https://www.instagram.com/angela.faria.58)



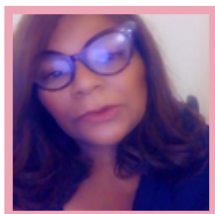
ANA PAULA PURCINO PELLENZ

 [anapaulappellenpsi](https://www.instagram.com/anapaulappellenpsi)



DURCILENE LOPES LACERDA

 [psi.durcilenelacerda](https://www.instagram.com/psi.durcilenelacerda)



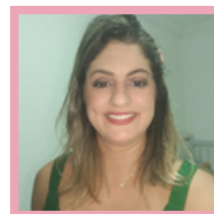
LUCIMAR PEREIRA S. VIDAL

 [psicologa_lucimar](https://www.instagram.com/psicologa_lucimar)



MARCÉLIA FERNANDES S. PRATES

 [marceliafernandes_psi](https://www.instagram.com/marceliafernandes_psi)



MICHELLE FERREIRA FREITAS

 [michellefreitaspsi](https://www.instagram.com/michellefreitaspsi)



REJANE SOUZA DE ROSA

 [rejanesouzapsicologa](https://www.instagram.com/rejanesouzapsicologa)



VÂNIA DE BRITO SILVA

 [rodaelleve](https://www.instagram.com/rodaelleve)



EQUIPE DE COMUNICAÇÃO

CAROLINA CHUEIRE

 [comuniqueja](https://www.instagram.com/comuniqueja)

DHEBORA LIMA

 [dhebiis](https://www.instagram.com/dhebiis)



Confira site do projeto

www.anapaulapppsicologa.com/acolher-para-florescer