

DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

**Aplicativos para
apoio nos
cuidados em
saúde mental em
tempos de
pandemia**



Vamos ficar por dentro desses aplicativos?

Sabemos que não tem sido fácil manter a calma diante da pandemia. Contudo, é recomendado nesse cenário a prática de atividades que ajudem a gerenciar as emoções, estresse e ansiedade tão recorrente no contexto de pandemia. Nesse sentido, aplicativos voltados para meditação, monitoramento do humor, yoga podem auxiliar neste momento. Esta edição do PsicoEducação traz alguns destes aplicativos



Imagem: Getty Images/Reprodução



Você pode escolher o aplicativo que melhor atenda suas necessidades, contudo ressaltamos que o uso de aplicativos em hipótese alguma deve substituir o atendimento com o profissional de saúde. Eles precisam ser pensados como mais uma ferramenta de cuidado em saúde mental que pode ser agregada a outras estratégias. Sugerimos escolher apenas 1 aplicativo para que você faça uma gestão melhor do tempo de uso do celular. Além disso, os aplicativos não devem ser vistos como única estratégia de cuidado, quando a pandemia passar convide um amigo para tomar um café ou chá e riam juntos, faça uma atividade ao ar livre, por exemplo.

Aplicativos para meditação

MEDITE.SE



Imagem: Apkpure

Criado pelo brasileiro Tadashi Kadomoto, especialista em meditação, tem o propósito de tornar a prática de acalmar a mente um hábito acessível a todos. Oferece diversas opções de meditações guiada para diferentes níveis. É gratuito, em português e pode ser baixado para usar sem internet.



HEADSPACE

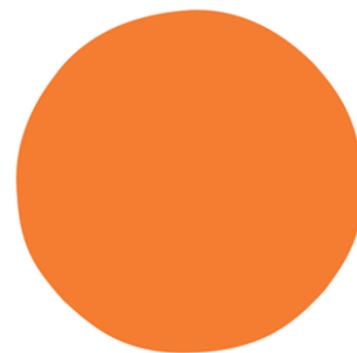


Imagem: Apple

Desenvolvido por um ex-monge budista, que ensina os passos da atenção plena que vai do básico ao avançado. Apresenta exercícios e meditações guiadas com diferentes focos, como ansiedade, sono, crises emocionais, crescimento pessoal ou até mesmo meditações ativas, feitas durante corridas e caminhadas. Disponível em português e possui uma versão gratuita e um plano premium pago.



CALM



Imagem: Apple

Os exercícios de meditações, programas de respiração e músicas relaxantes são voltados principalmente para o preparo do sono. O Calm permite escolher programação que variam de 3 a 25 minutos. Conta ainda com uma biblioteca de histórias para dormir. É um aplicativo gratuito.

Aplicativos para meditação

MEDITAÇÃO NATURA



Imagem: Natura

Disponível gratuitamente, foi criado pela empresa Natura. Conta com um programa de treinamento de oito semanas, onde a proposta é que sejam realizadas práticas diárias durante esse período, e sugestões de meditações guiadas de acordo com o seu objetivo, como amenizar o estresse, dormir melhor, ter atenção plena na respiração, lidar com a raiva, entre outras.



SERENIDADE

O aplicativo ensina a lidar com o estresse e a ansiedade com o auxílio da meditação. Apresenta meditações temáticas, com fácil manuseio, indicado para quem está iniciando a prática de meditação.



Imagem: Aioria

Aplicativos para gerir ansiedade

ROOTD



Imagem: Google play

O Rootd é voltado para quem convive com a ansiedade e síndrome do pânico. Além de exercícios com respiração guiada, dispõe de um botão para ser acionado toda vez que a pessoa estiver precisando aliviar os sintomas. Ao apertar este botão lhe é apresentado dois caminhos guiados para aliviar os sintomas: um para quando você está pronto para enfrentar o ataque de pânico, e outro apenas para encontrar conforto o mais rápido possível. Traz como diferencial contato de emergência em que permite que você ligue para alguém da sua rede de apoio ou centro de ajuda diretamente do aplicativo.



Desenvolvido por uma psicóloga, o aplicativo é idealizado para acalmar as pessoas durante uma crise de ansiedade. Dispõe de exercícios de respiração, meditação, escrita terapêutica e informações sobre ansiedade. Ele te possibilita a escrever pensamentos, sentimentos, graus de preocupação no cotidiano, seguido da criação de um cenário alternativo. É totalmente gratuito e em português.

QUERIDA ENSIEDADE

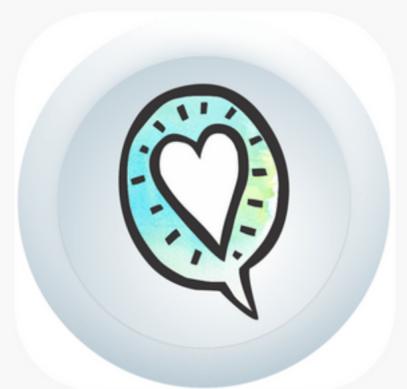


Imagem: Apple



BE OKAY



Imagem: Google Play

O Be okay oferece exercício de respiração e possibilita registrar sobre as crises, ao tempo que oferece sons relaxantes. Além disso, o aplicativo permite que você insira fotos para serem visualizadas nos momentos que os sintomas se intensificam, bem como te proporciona ligar para alguém em momentos difíceis.

"Não medite para controlar seus pensamentos, mas para impedir que eles controlem você."

Autor desconhecido



ELABORAÇÃO

Josiane de Souza Medeiros

Psicóloga do Departamento de Assistência Estudantil - DAEST

COLABORAÇÃO

Trabalhadores da Coordenação de Desenvolvimento Estudantil - DAEST



REFERÊNCIAS

FREITAS, M. G. B. Calmaria: aplicativo para apoio e prevenção à ansiedade e depressão na saúde mental universitária. 2019. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Visual - Design) - Escola de Belas Artes, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

<https://ohwell.com.br/melhores-apps-para-ansiedade-e-saude-mental/>

<https://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/36308-7-aplicativos-que-te-ajudam-a-cuidar-da-sua-saude-mental>

<https://www.vittude.com/blog/?s=medita%C3%A7%C3%A3o>

<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/6-aplicativos-que-vao-ajudar-voce-a-praticar-meditacao/>