



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO EM SAÚDE**

CARINA NOGUEIRA DIÓGENES

**CHATBOT PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DA
SAÚDE EM TEMPOS PÓS-COVID**

FORTALEZA – CEARÁ

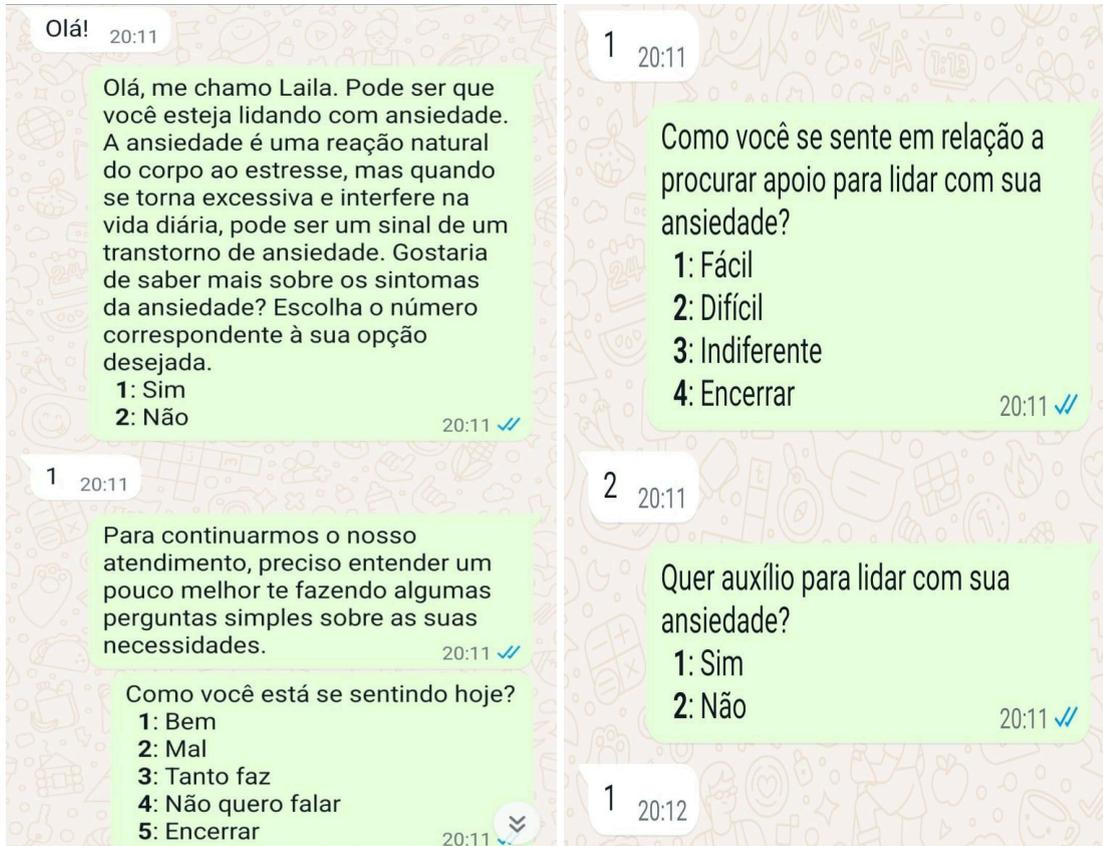
2024

O produto escolhido foi o chatbot, que é um chat de mensagens com perguntas e respostas programadas previamente no tema de autocuidado em saúde mental, em específico sintomas de ansiedade. É uma ferramenta digital gratuita com inteligência artificial, tendo fácil acesso, por já compor as funcionalidades de um aplicativo de mensagens instantâneas que grande parte da população já utiliza, o Whatsapp. O protótipo desenvolvido se chama LAILA.

O público-alvo ao qual este produto foi desenvolvido são os profissionais da saúde em específico, médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem que atuam nas Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) do município de Fortaleza, capital do estado do Ceará. Este produto foi desenvolvido a partir da realidade que se deu durante a pandemia, onde os profissionais de saúde, em especial, aqueles que atuam ou atuaram na linha de frente durante a pandemia Covid-19 e estiveram em contato com a população que buscava atendimento médico, demonstraram maior incidência em alguns transtornos mentais, como ansiedade.

Nas páginas a seguir, um protótipo de como são alguns dos fluxos de conversa pré programadas pretendidas pela pesquisadora. Qualquer pessoa que possua o número de acesso ao chatbot pode acessar todas as informações que nele contém.

Início da Conversa com o chatbot LAILA.



Vou te dar uma lista de sintomas, e quero que você me responda: quantos dos sintomas abaixo você está sentindo?

- Insônia
- Aumento/Perda de peso
- Pânico
- Queda de cabelo extrema
- Angústia
- Tensão muscular
- Mudanças repentinas de humor
- Medos irracionais
- Dificuldade de concentração
- Isolamento social
- Taquicardia
- Problemas digestivos
- Respiração acelerada
- Tremores
- Boca seca

- 1: Nenhum
2: De 1 à 3
3: 3 ou mais
4: Encerrar

20:12 ✓✓

3 20:12

Com base na sua resposta anterior gostaria de saber se conhece alguma técnica de gerenciamento de sintomas de ansiedade?

- 1: Sim
2: Não

20:12 ✓✓

1 20:12

Alguma dessas técnicas ajuda no controle dos sintomas?

- 1: Sim
2: Não

20:12 ✓✓

1 20:14

Gostaria de conhecer mais algumas opções?

- 1: Sim
2: Não

20:14 ✓✓

1 20:14

Existem algumas técnicas para ajudar no controle desses sintomas, como: respiração profunda, mindfulness, visualização criativa, exercícios de relaxamento muscular, estabelecimento de rotinas de autocuidado, limitação do consumo de estímulos negativos e estabelecimento de limites e prioridades. Gostaria de saber como funciona cada uma dessas técnicas?

- 1: Sim
2: Não

20:14 ✓✓

1 20:15

Sobre qual técnica gostaria de saber mais?

- 1: Respiração Profunda
2: Mindfulness
3: Visualização Criativa
4: Relaxamento
5: Estabelecer rotina
6: Menos estímulos
7: Limites de tempo
8: Continuar
9: Encerrar

20:15 ✓✓

1 20:15

Foque sua concentração na respiração, respirando lenta e profundamente contando de 1 (um) até 3 (três) em cada respiração. Isso auxiliará em um relaxamento do seu corpo o que possibilita acalmar a mente e o corpo em momentos de estresse e ansiedade.

20:15 ✓✓

Você ficou satisfeito?

- 1: Sim
2: Não

20:15 ✓✓

2 20:16

Sobre qual técnica gostaria de saber mais?

- 1: Respiração Profunda
2: Mindfulness
3: Visualização Criativa
4: Relaxamento
5: Estabelecer rotina
6: Menos estímulos
7: Limites de tempo
8: Continuar
9: Encerrar

20:16 ✓✓

2

20:16

Para um melhor proveito busque um local confortável no qual possa focar a atenção no momento presente, olhe para seu corpo e faça massagens leves em si mesmo às distrações passarem se permita cultivar a gratidão. Reconhecer e controlar o ritmo da respiração também é uma forma eficaz de aceitar pensamentos e emoções sem julgamento. Tente ficar nesse estado por cerca de 5 minutos.

20:16 ✓✓

Você ficou satisfeito?

1: Sim

2: Não

20:16 ✓✓

Sobre qual técnica gostaria de saber mais?

- 1: Respiração Profunda
- 2: Mindfulness
- 3: Visualização Criativa
- 4: Relaxamento
- 5: Estabelecer rotina
- 6: Menos estímulos
- 7: Limites de tempo
- 8: Continuar
- 9: Encerrar

20:22 ✓✓

8

20:22

É importante buscar ajuda profissional, como terapia ou aconselhamento, quando a ansiedade interfere significativamente na qualidade de vida.

Entendi que precisa de um pouco mais de ajuda, vamos lá. Você já buscou ajuda com psicólogos e/ou psiquiatras?

- 1: Psicólogos
- 2: Psiquiatras
- 3: Ambos

20:22 ✓✓

1

20:22

Continua em atendimento (com ou sem uso de medicação)?

1: Sim

2: Não

20:22 ✓✓

1

20:22

Existem algumas técnicas para ajudar no controle desses sintomas, como: respiração profunda, mindfulness, visualização criativa, exercícios de relaxamento muscular, estabelecimento de rotinas de autocuidado, limitação do consumo de estímulos negativos e estabelecimento de limites e prioridades. Gostaria de saber como funciona cada uma dessas técnicas?

1: Sim

2: Não

20:22 ✓✓

2

20:23

Existem algumas técnicas para ajudar no controle desses sintomas, como: respiração profunda, mindfulness, visualização criativa, exercícios de relaxamento muscular, estabelecimento de rotinas de autocuidado, limitação do consumo de estímulos negativos e estabelecimento de limites e prioridades. Gostaria de saber como funciona cada uma dessas técnicas?

1: Sim

2: Não

20:22 ✓✓

2

20:23

A psicoeducação pode auxiliar na adoção de práticas de autocuidado que ajudam a gerenciar a ansiedade e promover o bem-estar geral. Cuidar da saúde mental é essencial para bem estar, relacionamento, saúde física, emocional, espiritual e social. Busque ajuda sempre que precisar.

20:23 ✓✓

Continua em atendimento (com ou sem uso de medicação)?

- 1: Sim
- 2: Não

19:00 ✓

2 19:00

Gostaria de uma lista de locais que fazem atendimentos gratuitos e/ou Clínicas Particulares com atendimento para a Comunidade que oferecem ajuda especializada?

- 1: Sim
- 2: Não

19:00 ✓

1 19:00

Vou te enviar! 19:00 ✓

SERVIÇOS DE PSICOLOGIA GRATUITOS EM FORTALEZA

- Clínica Escola de Psicologia – (UFC) (85) 3366.7690 / 3366.7691
- Serviço de Psicologia Aplicada – (UNICHRISTUS) (85) 3468.250
- Clínica Escola Unifor (85) 3477.3611/ 3477.3643/



Clínica Escola Maurício de Nassau (85) 3101.7720 SPA

Clínica Escola – Faculdade

Pitágoras (85) 98621.4771

Clínica de Psicologia - (FB UNI) (85) 34869161 / 994016738

Casulo – Centro de Apoio ao Sujeito de Luto (85) 99996.7447

Clínica PsicoSer (85) 3063.1558 / 3077.5910

Espaço Terapêutico (85)

3486.6096 / 3486.6094

Instituto Terapia Solidária (85)

3251.1061

Instituto Philia (85) 3227.0456 / 9.8875.3416

Instituto Raízes (85) 3459.2477

Labirinto (85) 98645.7085 /

99743.6805

SPFOR - Sociedade Psic... [Ler mais](#)

19:00 ✓

A psicoeducação pode auxiliar na adoção de práticas de autocuidado que ajudam a gerenciar a ansiedade e promover o bem-estar geral. Cuidar da saúde mental é essencial para bem estar, relacionamento, saúde física, emocional, espiritual e social. Busque ajuda sempre que precisar.

19:00 ✓