

INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)

Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Refletindo sobre nossas emoções: Como lidar com a “ansiedade”?



Quais são as Emoções Básicas?

ALEGRIA: A pessoa sente-se contente, alegre, satisfeito. O sorriso pode ser um dos indicativos dessa emoção.

TRISTEZA: Nesta emoção, a pessoa sente-se desanimada. É a emoção contrária da alegria.

MEDO: É a emoção que nos deixa alerta quando nos sentimos ameaçados. Podemos experimentar angústia nesta emoção. Quando bem gerenciada, essa emoção é uma ferramenta de sobrevivência.

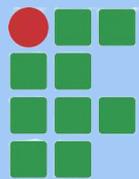
RAIVA: Ocorre quando nos sentimos afetado por um determinado estímulo. Trata-se de uma grande "explosão emocional".

SURPRESA: Quando lidamos com um estímulo não esperado. Pode ser vivenciada em experiências sentidas como boas ou ruins.

AVERSÃO: O nome é autoexplicativo, trata-se de uma emoção que pode surgir diante de um estímulo ou situação que desagrade o sujeito.

DESPREZO: Quando algo é visto como desinteressante pelo sujeito.

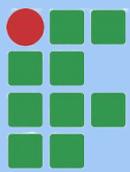




ANSIEDADE

De acordo com Castillo (2000) a ansiedade trata-se de um sentimento de medo vago e desagradável, que se caracteriza por uma sensação de desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)

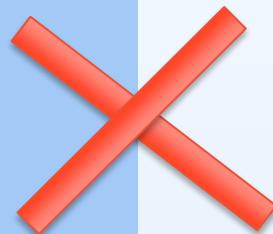
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

ANSIEDADE “NORMAL”



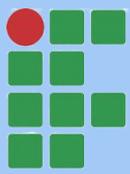
Preocupação natural com as atividades cotidianas, que nos impulsiona a realização de nossas tarefas.



ANSIEDADE “PATOLÓGICA”



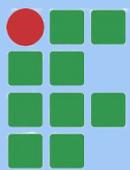
A ansiedade é considerada patológica quando traz um prejuízo sócio ocupacional significativo.



Sintomas Psíquicos

- **Preocupação e medo exagerados**
- **Falta de controle sobre os pensamentos**
- **Confusão**
- **Dificuldade para relaxar**
- **Angústia**
- **Inquietação**
- **Insônia**

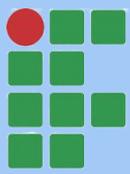




Sintomas Físicos

- **Fadiga**
- **Falta de ar**
- **Tonturas, vertigens e sensações de desmaio**
- **Tensão muscular, dores**
- **Dores no peito e palpitações**
- **Arrepios, suores, mãos úmidas, boca seca**
- **Tremores**
- **Formigamento**

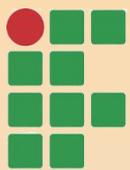




Tipos de Transtornos de Ansiedade

- **Transtorno de Ansiedade Generalizada**
- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático**
- **Fobia Social**
- **Fobia Específica**
- **Transtorno do Pânico**





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

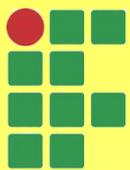
Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Como lidar com a crise de ansiedade?

“TÉCNICA ACALME-SE”

- 1 - Aceite sua ansiedade**
- 2 - Contemple as coisas ao seu redor**
- 3 - Aja apesar de sua ansiedade**
- 4 - Libere o ar de seus pulmões**
- 5 - Mantenha os passos anteriores**
- 6 - Examine seus pensamentos**
- 7 - Sorria**
- 8 - Espere o futuro com aceitação**





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Como lidar com a ansiedade?



**ANALISAR
PENSAMENTOS**



**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**



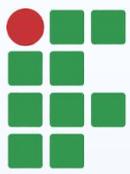
MEDITAÇÃO



**ATIVIDADE
FÍSICA
AERÓBICA**



**FOCAR NO
MOMENTO
PRESENTE**



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

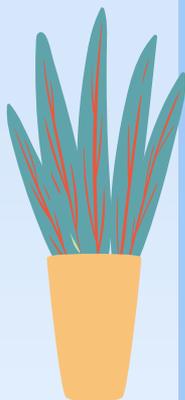
Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)

Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Referências

- CASTILLO, Ana Regina G. L. et al. Transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (2000): 20-23. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>>. Acesso em: 21 de agosto de 2020, às 10:43.
- <https://www.vittude.com/blog/como-lidar-com-a-ansiedade/>
- <https://www.tratamento-natural.com/bem-estar-emocional/sintomas-da-ansiedade/><https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/transtornosindrome-do-panico/>
- <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/transtorno-do-estresse-postraumatico/>
- <https://www.vidaeca.com.br/acalme-se-tecnica-em-8-passos-ajuda-a-controlar-ansiedade/>
- <https://clue-lab.com.br/2018/01/04/as-7-emocoes-universais/>
- <https://www.psicologiamsn.com/2014/10/6-unicas-emocoes-presentes-em-todo-o-mundo-paul-ekman.html>
- <https://www.psicanaliseclinica.com/paul-ekman/>



**Texto elaborado por Jeordan Rangel
(Psicólogo – COPAE-PI)**

**Arte elaborada por Priscila Ferreira
(Pedagoga – COPAE-PI)**

