

**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.

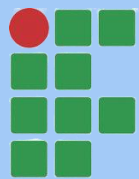
**RAIVA:** Ocorre quando nos sentimos afetado por um determinado estímulo. Trata-se de uma grande "explosão emocional".

**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.

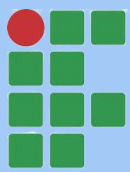




# ANSIEDADE

**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)

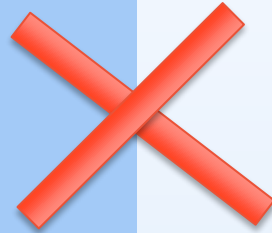
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)

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

## **ANSIEDADE “NORMAL”**



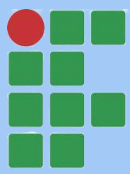
**Preocupação natural com as atividades cotidianas, que nos impulsiona a realização de nossas tarefas.**



## **ANSIEDADE “PATOLÓGICA”**



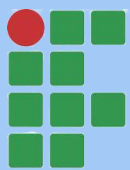
**A ansiedade é considerada patológica quando traz um prejuízo sócio ocupacional significativo.**



# Sintomas Psíquicos

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

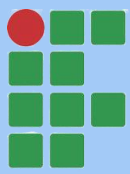




# Sintomas Físicos

- **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**

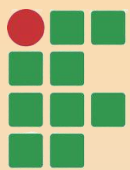




# Tipos de Transtornos de Ansiedade

- **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)

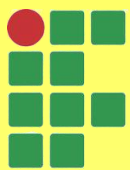
# Como lidar com a crise de ansiedade?

“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**



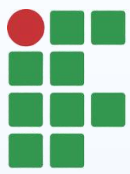
**MEDITAÇÃO**



**ATIVIDADE  
FÍSICA  
AERÓBICA**



**FOCAR NO  
MOMENTO  
PRESENTE**



**INSTITUTO FEDERAL**

Paraíba

Campus Princesa Isabel

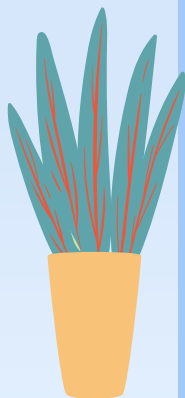
Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)

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)**

