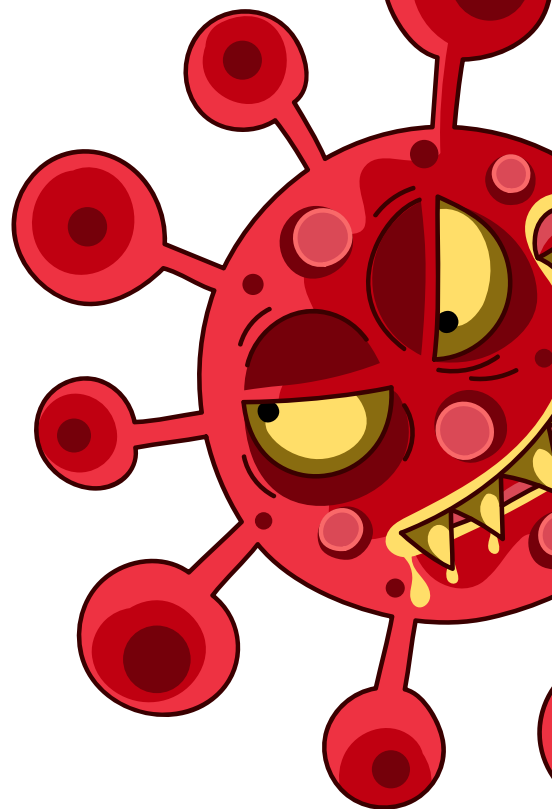
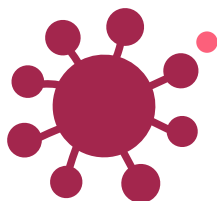


**# FIQUE
EM CASA!**

Todos contra o Coronavírus



enfrentando a

ANSIEDADE

PROJETO:



**Quero
te ver
Bem!**

ANSIEDADE

Sentir ansiedade é natural, principalmente no atual cenário de Pandemia do **COVID-19** que estamos vivenciando. É esperado que projetemos nossas preocupações para o futuro. A ansiedade e o medo são como uma sirene que nos protege dos perigos e ameaças.



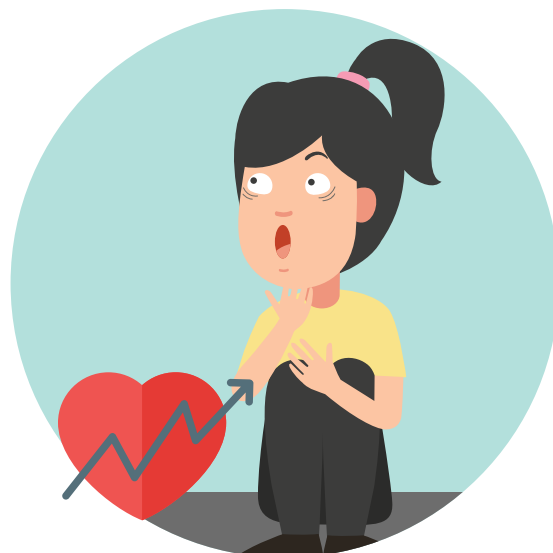
Qual a diferença entre MEDO e ANSIEDADE?

O medo é um mecanismo primitivo que aciona nossos sentidos para um perigo real. Que tal um exemplo? Você acaba de ser encurralado (a) por uma cobra venenosa. Certamente, sua sirene irá emitir sinais de perigo iminente. Você está em uma situação concreta que causou o medo.



A ansiedade, por sua vez, é causada por uma ameaça que ainda não aconteceu, mas pela possibilidade de acontecer, como a de ser atacado (a) por uma cobra venenosa em algum momento. Ou seja, ela antecipa essa prontidão para algo desconhecido ou estranho.

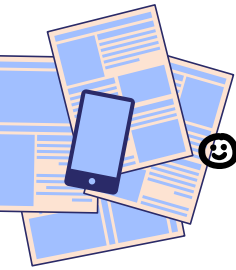
REAÇÕES FÍSICAS: suor excessivo, taquicardia, respiração ofegante, náuseas, cefaleia, tremores, desconfortos abdominais, entre outras.



REAÇÕES EMOCIONAIS: insônia, irritabilidade, pensamentos negativos intrusivos, pensamentos trágicos incompatíveis com a realidade, preocupação constante, tristeza, dificuldade de concentração e atenção, entre outras.



Como gerenciar a **ANSIEDADE?**



☺ Evitar a procura excessiva por informações



☺ Conversar sobre assuntos mais leves e descontraídos

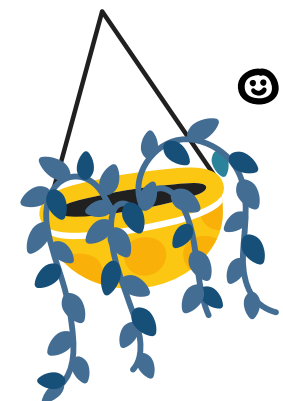


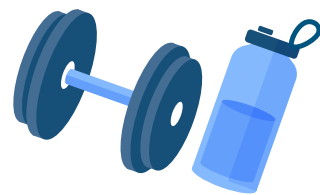
☺ Manter uma alimentação saudável

☺ Fazer atividades que estimulem a criatividade e o bem-estar



☺ Buscar novos conhecimentos





☺ Manter o corpo ativo e disposto



☺ Expor o corpo à luz solar:
revitalizando-o



☺ Desfrutar dos momentos de
calma, aproveitando-os ao máximo



☺ Cuidar do sono

☺ Gerenciar as emoções negativas:
resignificando-as

☺ Praticar exercícios de respiração



Quando precisamos de ajuda profissional?

A ansiedade se torna patológica quando interfere em nossa qualidade de vida, prejudica as nossas atividades diárias e causa danos a nossa saúde física e mental. Nesse momento, é recomendável buscar ajuda profissional.

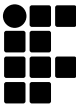
Ninguém é super-homem ou super-mulher o tempo todo. Em algum momento, vamos nos deparar com nossas fragilidades e está tudo bem, isso é parte de ser o que somos: seres humanos.



E há outros
seres humanos dispostos
a nos ajudar :)

FIQUE EM CASA!

Todos contra o Coronavírus



INSTITUTO FEDERAL
Pará
Campus Abaetetuba

O IFPA Campus Abaetetuba
está unido no combate ao
COVID-19.

Discentes, Docentes,
Servidores ou Terceirizados,
contem com o nosso suporte
de acolhimento psicológico
face aos reflexos emocionais
do confinamento exigido pelo
cenário do COVID-19.



Acolhimento Psicológico Virtual

psi.abaetetuba@ifpa.edu.br

Estamos isolados, mas não distantes.
#fiqueemcasa

Fundo vetor criado por rawpixel.com

Além da sugestão acima, existem outras na modalidade de atendimento a distância. Procure as que você se sinta mais à vontade e que seja mais viável as suas necessidades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIAGGIO, Angela M. B. A ansiedade do dia a dia. In: LIPP, Marilda (Org.). **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. **Transtornos de Ansiedade**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (Supl. II): 20-3, 2000.

FILHO, Orli Carvalho Silva; SILVA, Mariana Pereira Da. **Transtornos de Ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria**. Revista Adolescência e Saúde, Rio de Janeiro, v. 10, 2013.

LOWEN, Alexander. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.