

DIALOGANDO

sobre a

ANSIEDADE

UF B
Universidade Federal do
Recôncavo da Bahia



Serviço de

Psicologia

UFRB

Centro de Ciências da Saúde

Francine Sena

Tainá Rocha

Graduandas em psicologia

Orientação:

Profa. Dra. Jeane Tavares

Este E-book é um
material complementar
do curso de
psicoeducação sobre
ansiedade realizado em
maio de 2021

ANSIEDADE

01

É uma reação emocional que faz parte da nossa existência, ou seja, é normal sentir ansiedade quando interpretamos que estamos em uma situação vulnerável, de perigo ou quando nos sentimos ameaçados .

FUNÇÃO

Serve para nos alertar, guiar ou nos proteger em certas situações que apresentam perigo.

Pense na ansiedade como semelhante à resposta à dor: seria muito arriscado se não sentíssemos dor porque não saberíamos afastar nossas mãos de um fogão quente, por exemplo.

(ROBERT, 2011; GREENBERGER, PADESKY, 2017)

Alguns **SINTOMAS**

02

Agitação

Tensão

Aceleração dos batimentos cardíacos

Preocupação intensa

Dificuldade de respirar

Insônia, entre outros.



(ROBERT, 2011)

Ansi Funcional

03

É o que acabamos de descrever. É algo que faz parte da nossa vida como chorar, sorrir e sentir medo.

Ansi Disfuncional

Se diferencia da ansiedade funcional (normal) pela intensidade dos sintomas. Aparece de forma repentina e desproporcional ao ambiente (acontecimentos).

Caracterizada pela preocupação excessiva. Afeta o desempenho de algumas atividades no dia a dia, por exemplo, a pessoa pode não conseguir sair de casa porque sente os sintomas de ansiedade e retoma para a residência.

(ROBERT, 2011;
GREENBERGER,
PADESKY, 2017)

Existem diversos Transtornos de Ansiedade (TA's) Apesar dos nomes dados a eles, são, simplesmente, nossa ansiedade humana se manifestando de maneira diferente, de acordo com as situações.

Veja alguns tipos de TA's abaixo:

FOBIAS ESPECÍFICAS

Medo de coisas ou situações específicas como altura, animais, insetos e voar de avião.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL (TAS) OU FOBIA SOCIAL

Medo de parecer tolo e/ou ser criticado ou rejeitado em situações sociais.

TRANSTORNO DE PÂNICO

É o medo de suas próprias reações fisiológicas (dificuldade de respirar, aumentos dos batimentos cardíacos, da produção de suor, etc.) e psicológicas (pensamentos que têm no momento, exemplo, vou ter um infarto, vou morrer) a um estímulo (acontecimento) e acha que realmente vai acontecer o que está pensando.

05

Como Identificar?



ATENÇÃO

Não realize o autodiagnóstico.
Este E-book objetiva divulgar conhecimentos sobre a ansiedade e algumas estratégias para diminuí-la.



DICA!

Se observem, e se perceberem que a ansiedade está afetando o seu dia a dia, trazendo sofrimentos psíquicos, procurem um profissional da psicologia para realizar o atendimento adequado e promover a melhora do seu bem estar.

No final do E-book você encontrará alguns locais que oferecem atendimentos.

(ROBERT, 2011; GREENBERGER, PADESKY, 2017)

Estratégias para o Manejo da ansiedade

06

1-CARTÕES DE ENFRENTAMENTO

São cartões nos quais você escreve instruções para si mesmo para ajudar a enfrentar questões, momentos difíceis ou situações importantes.

Por exemplo

Avalie se o pensamento "e se tal coisa acontecer" deriva de uma situação real que pode te prejudicar ou se é apenas uma fantasia.

Por exemplo

"Já tive essas sensações antes e nada de ruim aconteceu. Meu cérebro está me enviando um alarme falso, dizendo-me que estou em situação de perigo quando não estou".

(ROBERT, 2011)

2-TÉCNICAS DE RELAXAMENTO 07

Antes de começar, escolha um momento silencioso e um local onde se sinta confortável

Relaxamento muscular progressivo

- ✓ Contraia cada grupo muscular por 5 segundos
- ✓ Relaxe por 10 a 15 segundos
- ✓ Contraia novamente por 5 segundos
- ✓ Relaxe por 10 a 15 segundos



Respiração controlada e profunda

- ✓ Inspire contando lentamente até 4
- ✓ Expire contando lentamente até 4
- ✓ Faça esse exercício por 4 minutos



Importante:

Ansiedade é uma condição psicológica comum. A ansiedade disfuncional pode durar anos se não for cuidada. Porém, a boa notícia é que os transtornos de ansiedade podem, sim, ser manejados— em geral, de modo muito eficaz.

Ansiedade não é frescura!

Lembre-se

09

É importante adotar hábitos saudáveis como:



EXERCITAR-SE

ALIMENTAR-SE BEM

RESPEITAR OS SEUS LIMITES

TER UMA REDE DE APOIO

HIDRATAR-SE

DESCANSAR

(faça pequenas pausas durante às atividades do dia a dia)

Indicação

(BARROS et al., 2003)

"A mente vencendo o humor" : é um livro que explica e ensina estratégias, métodos e habilidades simples e úteis na abordagem da disfunção do humor como depressão, ansiedade, raiva, pânico, ciúme, culpa e vergonha.



10

Onde procurar ajuda!



Abaixo segue uma lista com os locais que oferecem atendimentos psicológico gratuitos:

Você pode buscar orientação com o Conselho Regional de Psicologia (CRP) do seu estado e informar-se sobre psicólogo(a)s que atendem gratuitamente.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atendimento psicológico de forma gratuita nos chamados CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) e Unidades de Saúde da Família.

CVV – O Centro de Valorização da Vida não é atendimento psicológico, mas realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. Atende voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo pelo telefone 188, 24 horas todos os dias.

Além disso, normalmente as Universidades que possuem o curso de psicologia oferecem atendimento gratuito para a população (geralmente os atendimentos são presenciais, mas como estamos no momento da pandemia da COVID-19, estão acontecendo na modalidade on-line).

Algumas universidades

Universidade	Local	Telefone/e-mail
UFRB (serviço de psicologia)	Santo Antônio de Jesus - BA	(75) 3631-1196 servicopsi@ccs.ufrb.edu.br
UNB (Instituto de Psicologia)	Brasília- DF	(61) 3107-9102 assaep@unb.br
Unime (Clínica escola de psicologia)	Salvador-BA	servicopsiunime@hotmail.com

Feedback:

Responda e mande para o nosso
e-mail:

cursodepsicoeducacao@gmail.com

O que você entende sobre a
ansiedade depois
da leitura deste E-book?

Este E-book te ajudou? Como?

UF B

Universidade Federal do
Recôncavo da Bahia



Serviço de

Psicologia

UFRB

REFERÊNCIAS

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BARROS, Alba Lucia Botura Leite de et al. Situações geradoras de ansiedade e estratégias para seu controle entre enfermeiras: estudo preliminar. Revista Latino-americana de enfermagem, v. 11, n. 5, p. 585-592, 2003.

ROBERT, L. Leahy. Livre de ansiedade. Porto alegre: Editora Artmed, 2011.