



Universidade Federal da Paraíba.  
Instituto Paraibano de Envelhecimento.  
Plano de Atividade voluntariado  
para o público em geral



## Cartilha Gerenciamento das emoções em tempos de pandemia.



Instituto Paraibano de  
Envelhecimento.  
Superando o Universo do  
estresse, angústia,  
ansiedade e depressão,  
na didática da INÁ.

# Módulo 1

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM  
GERONTOLOGIA**

**Autores**

Ana Karen Martins de Oliveira

E-mail: [ana-psi@hotmail.com](mailto:ana-psi@hotmail.com)

Maria das Graças Laurentino Freire

E-mail: [gracalaurentino@hotmail.com](mailto:gracalaurentino@hotmail.com)

**Revisores**

Ana Mabel Sulpino Felisberto,

Antônia Lêda Oliveira Silva,

Fernanda Alencar de Almeida Pereira Fabrício,

Maria das Graças Duarte Miguel.

**Designer gráfico**

Carlos Artur Gonçalves da Silva.

Gêiseane Fernandes Silva.

**SUMÁRIO**

Apresentação.....	04
Fases do estresse.....	08
Alguns sintomas do estresse.....	14
O que fazer para evitar o estresse.....	15
Sugestões da Iná.....	18
Enquete da Iná.....	20
Agradecimento.....	21
Referências.....	22

# Apresentação



Olá pessoal! Eu sou a Iná. Tenho 60 anos. Estou passando para convidar você, com idade igual ou superior a minha, para juntos nos aventurarmos em uma maratona de conhecimentos.

Vamos aprender sobre as ações das emoções e suas manifestações em nosso corpo. Visando a promoção e prevenção da qualidade de vida.



Sou alegre, extrovertida e gostaria de compartilhar informações para melhorar a qualidade de vida e saúde mental das pessoas. Sejam bem vindos (as) a essa maratona.



Vamos conhecer as fases do estresse!



## FASES DO ESTRESSE

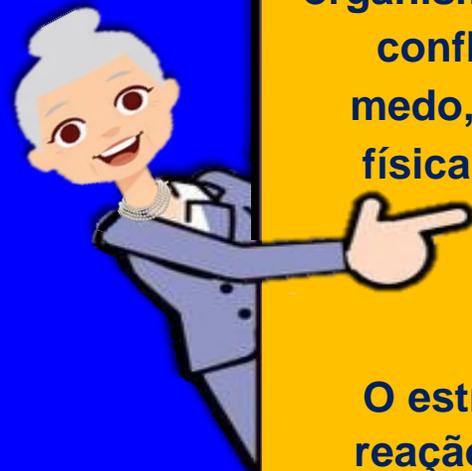
**FASE DE ALERTA** → ocorre após a ação dos fatores estressores atuarem no organismo



## FASES DO ESTRESSE ESTRESSE EMOCIONAL

Resposta que o nosso organismo dá em situações de conflito, de tensão e de medo, gerando alterações física e emocional (OMS, 2019).

O estresse divide-se em: reação de alarme, fase de resistência, fase de exaustão e quase exaustão. (LIPPI 2000)



**FASE DE RESISTÊNCIA** →  
garantir o equilíbrio hemostático.

O corpo reage tentando



**FASE DE QUASE EXAUSTÃO** → O organismo enfraquecido  
não resiste a ação dos elementos estressores.



**FASE EXAUSTÃO** → O organismo é levado ao esgotamento biopsíquico e doenças oportunistas.



**FIQUEM ALERTA A ESSES SINTOMAS!**

# ALGUNS SINTOMAS DO ESTRESSE

ANSIEDADE EXCESSIVA;

MAU HUMOR E VARIAÇÃO DE ÂNIMO;

DORES DE CABEÇA CONSTANTES;

CANSAÇO CONTÍNUO;

TRISTEZA E ANGÚSTIA FREQUENTE;

INSÔNIA E AGITAÇÃO;

BAIXA AUTOESTIMA;

DESMOTIVAÇÃO;

BAIXA PRODUTIVIDADE;

NÃO CONSEGUIR LIDAR COM ALGUMA SITUAÇÃO DIFÍCIL DE TRABALHO;

FALHA NA MEMÓRIA;

PRESSÃO ALTA;



# O QUE FAZER PARA EVITAR O ESTRESSE?



EVITE PENSAMENTOS NEGATIVOS,



EVITE DISCUSSÕES E BRIGAS.



NÃO FICAR RUMINANDO A MÁGOA,



EVITE ISOLAMENTO,



NÃO PROCURAR CULPADOS PARA SITUAÇÃO,



## DICAS DA INÁ



Praticar respiração corretamente, inspirando profundamente e soltando o ar pela boca,



Ocupar a mente com pensamentos positivos,



Ter uma alimentação balanceada e rica em vitaminas.



Utilizar técnicas de relaxamento,



Participar de grupos sociais,



Manter uma vida social com amigos e familiares,



Praticar atividade física, com acompanhamento Profissional,



Montagem de quebra-cabeça, palavras cruzadas, caça palavras,



Ouvir música, entre outras coisas,



**CASO PERCEBA A  
PERSISTÊNCIA DOS  
SINTOMAS OU  
AGRAVAMENTO DAS  
DIFICULDADES  
AUMENTAREM, PROCURE  
AJUDA PROFISSIONAL.**

**LIGUE (83) 98876-1099**



# ENQUETE DA INÁ.



Sua idade é acima de 60 anos? SIM ( ) NÃO ( )  
Participa de grupo social? SIM ( ) NÃO ( )  
Pratica alguma atividade física? SIM ( ) NÃO ( )  
Já sentiu alguns desses sintomas? SIM ( ) NÃO ( )  
Procurou ajuda? SIM ( ) NÃO ( )  
Necessita de ajuda? SIM ( ) NÃO ( )  
As informações da Iná ajudou você? SIM ( ) NÃO ( )



Caso necessite de ajuda,

Ligue: (83) 98876-1099



## Agradecimento

Que bom! Concluimos nosso primeiro módulo da maratona do conhecimento da Iná, e esperamos ter despertado em você aspiração pelo conhecimento.

Nos veremos no módulos 2, com muito mais informações e aprendizagem.

## REFERÊNCIAS

LIPP, M. E. N. (2000). Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068>. Acesso em: 20 de fev de 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Os Sintomas mais comuns do Estresse Emocional; OMS 2021. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/os-sintomas-mais-comuns-do-estresse-emocional/>. Acesso em: 8 de maio 2021.