



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 2

**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**

Angústia.....	04
Principais sintomas da angústia.....	06
Sugestões da Iná.....	08
Enquete da Iná.....	09
Agradecimento.....	10
Referências.....	11

# ANGÚSTIA

Agora vamos entender um pouco sobre a angústia, suas manifestações e como proceder para superá-la em nossa rotina diária.



Não falaremos de todas as formas de angústia, mas a angústia é uma condição humana inevitável de autopreservação, uma sensação psicológica que provoca danos físicos, mentais e pode estar associada a outras situações emocionais. (HUGRENIN E BRITO, 2020).

# PRINCIPAIS SINTOMAS DA ANGÚSTIA



Excesso de pensamentos negativos.

Dores no peito e aperto na garganta.

Medo sem causa específica.

Inquietude, ansiedade, choro fácil, entre outros.

Batimentos cardíacos rápidos e descontrolados.

Dificuldade pra respirar, sensação de sufocamento.



Realize atividades prazerosas.

DICAS DA INÁ:  
COMO SUPERAR OS  
MOMENTOS DE  
ANGÚSTIA!



Desenvolva o autoconhecimento com ajuda de um profissional especialista em saúde mental,



Mantenha contato com pessoas e ambientes positivos,

# SUGESTÕES DA INÁ



Inspire e expire calmamente para que retome o controle da sua respiração.



Pratique meditação e alongamento.



Procure relaxar em um ambiente calmo.



Vivencie todos os sentimentos existentes dentro de você transformando os negativos em positivos, para a sua evolução pessoal.

# 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



**Olá! Finalizamos o segundo módulo e gostaríamos que continuassem conosco nesta maratona do conhecimento. Vamos seguir juntos para o módulo 3?**

## REFERÊNCIAS

HUGUENIN, A. C. de F.; BRITO, L. C. Um percurso pela angústia na obra de Freud. *Doxa: Revista Brasileira Psicologia e Educação*. Araraquara. V. 22, n. esp. 1, p. 271-283, out., 2020. e-ISSN: 2594- 8385. DOI: <https://doi.org/10.30715/doxa.v22iesp.1.14133> (conceito de angustia).