



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

Maria das Graças Laurentino Freire

E-mail: 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

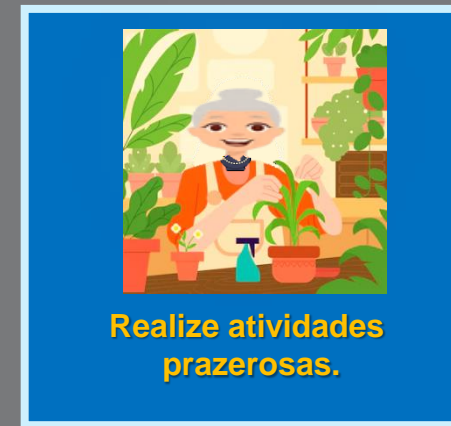
ANGÚSTIA

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



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).