



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 4

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

Depressão	04
Sintomas da depressão	05
Dicas para controlar a depressão	08
Técnicas de meditação	09
Tenha um hobby	10
Tornar-se voluntário	11
Vamos desmistificar	13
Enquete da Iná	14
Gratidão	15
Referências.....	17

DEPRESSÃO

Vamos falar um pouco sobre essa doença?

Já que os temas contidos nessa cartilha à antecedem e quando não tratados terminam no desenvolvimento.

A depressão é um estado intenso e pervasivo, uma perturbação do estado do humor que atinge a capacidade cognitiva e a regulação dos instintos causando sofrimento, tendendo a ser recorrente e crônico.

SINTOMAS DA DEPRESSÃO

Segundo o manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, são sintomas da depressão 2014.

➤ Estado deprimido: deprimido a maior parte do tempo;

➤ Anedônia, interesse diminuído ou perda de prazer para realizar as atividades de rotina;

➤ Sensação de inutilidade ou culpa excessiva;



➤ Dificuldade de concentração, habilidade frequentemente diminuída para pensar e concentrar-se;



➤ Fadiga ou perda de energia;



➤ Problemas psicomotores: agitação ou retardo psicomotor;



➤ Perda ou ganho significativo de peso, na ausência de regime alimentar;

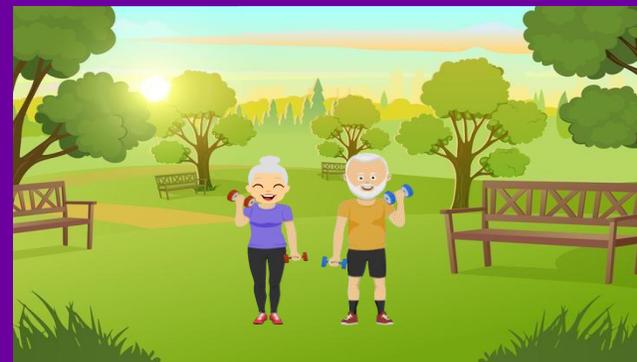


➤ Ideias recorrentes de morte ou suicídio.



A depressão tem causa multifatorial provavelmente não está relacionada só a bilhões de reações químicas e neuronal, vai além disso, enquanto não se descobre a causa da depressão, buscaremos formas para amenizar o sofrimento e manter melhor qualidade de vida através de:

Atividades físicas, ao exercitar-se o organismo estimula a elaboração de endorfina, dopamina que alivia o estresse



Praticar espiritualidade, meditação, conforme a sua filosofia de vida diminui a ansiedade.





TÉCNICA DE MEDITAÇÃO

- ✓ Sente-se com as costas eretas no encosto da cadeira,
- ✓ As pernas podem ficar esticadas ou dobradas em posição de lótus;
- ✓ Feche os olhos e determine mentalmente um tempo para o término da Meditação;
- ✓ Respire profundamente até sentir um alívio da tensão muscular;
- ✓ Mantenha a respiração em ritmo constante pelo resto da meditação;
- ✓ Finalize a prática após o tempo determinado no início.



TENHA UM HOBBY

A depressão potencializa situações problemáticas, pensamentos negativos, levando a pessoa a insolar-se em um mundo de fugas, frustrações e limitações. Faz se necessário atuação da prática interventiva.



TORNAR-SE VOLUNTÁRIA

Ser voluntária em uma instituição ou ONGS, ajuda no processo físico e psíquico, além de proporcionar otimização do tempo ressalta qualidade de vida.



Vamos desmistificar:



NÃO! NÃO É "PITI", ESSES SINAIS E SINTOMAS SÃO REAIS E DEVEMOS VALORIZÁ-LOS!

A depressão é um transtorno com causa física e psíquica, não é questão de personalidade ou caráter, qualquer um pode ser acometido por essa doença. O diagnóstico não será o fim, mas o início do auto cuidado para melhorar a sua qualidade de vida. (Grifo nosso)



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



GRATIDÃO

Nossa eterna gratidão a Deus, em sua suprema sabedoria e por nos ter capacitado e permitido desenvolver esse trabalho. Honra e louvores Àquele que detém toda a glória e poder.

Ao término dessa Maratona do Conhecimento das Emoções na Didática da Iná, esperamos ter contribuído para melhoramento da qualidade de vida do nosso público frequentador do Instituto Paraibano do Envelhecimento.

E de forma geral a todos que possam ter acesso a essa literatura. Nosso intuito foi contribuir através de nossa troca de conhecimento e aprendizado, com essa Instituição, que nos acolheu, motivou, despontando novos horizontes, nos dando a oportunidade de contribuir com a ciência e as demais áreas.

Somos gratas pelo acolhimento a nós direcionado, o carinho, respeito e confiança no desempenho do nosso trabalho voluntariado, na pessoa da coordenadora fundadora e cofundadores, sua equipe de gerenciamento, seu corpo discente e docente, incluindo os demais colegas voluntários e o pessoal de apoio. Em especial o público usuário, que sem eles nada disso seria possível.



Imaginemos que ao término dessa maratona de conhecimentos, nosso público de um modo geral, estejam aptos para serem multiplicadores de ideias saudáveis, que contribuam para melhoramento da saúde mental e qualidade de vida. BYE, BYE, em breve nos veremos novamente em outras maratonas do conhecimento.

REFERÊNCIAS

MARQUES, L. D. Conheça os oitos tipos de depressão mais comuns e seus sintomas. 16 de junho de 2020. Blog. Disponível em: <https://drluandiego.com.br/tipos-de-depressao/>.

Acesso em: 22 de dez de 2021.

VAN ANCUM, J. M. et al. Change in muscle strength and muscle mass in older hospitalized patients: A systematic review and meta-analysis. *Experimental gerontology*, v. 92, p. 34-41, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556516303886?via%3Dihub>. Acesso em: 20 de dez de 2021.