

Volume 5 • 4 de maio de 2020

# NOVIDADES

Informativo Semanal de Psicologia  
da Secretaria Municipal de Educação de Campo Alegre  
**Psicóloga Mariana de Oliveira Bortolatto - CRP 12/15574**

## ANSIEDADE !



Seja **PACIENTE.**

Tudo vai  
melhorar!

### O QUE É?

Apreensão ou **medo** provocado pela **antecipação** de uma situação desagradável ou perigosa que causa um conjunto de alterações no corpo.

Existem **técnicas** para lhe ajudar a lidar com a ansiedade.

É normal ficar um pouco ansioso em situações novas.

Também é normal se sentir ansioso ou agitado na situação atual em que estamos.

## A ANSIEDADE pode causar sintomas FÍSICOS e PSICOLÓGICOS

### ALGUNS SINTOMAS FÍSICOS DA ANSIEDADE:



ROER AS UNHAS



AGITAÇÃO E BALANÇO DAS PERNAS E BRAÇOS



ENJÔO E VÔMITOS



TONTURA OU SENSÇÃO DE DESMAIO



IRRITABILIDADE E DIFICULDADE PARA DORMIR



DOR, APERTO E/OU PALPITAÇÕES NO PEITO



FALTA DE AR OU RESPIRAÇÃO OFEGANTE



DOR DE BARRIGA E/OU DIARRÉIA



TENSÃO MUSCULAR, QUE CAUSA DOR NAS COSTAS

## ALGUNS SINTOMAS PSICOLÓGICOS DA ANSIEDADE:

COMPORTAMENTOS  
COMPULSIVOS



PENSAMENTOS  
OBSESSIVOS  
E PERFECCIONISMO

SOBRECARGA,  
VONTADE DE FUGIR,  
DESISTIR, ABANDONAR



DIFICULDADE DE  
CONCENTRAÇÃO E/OU  
ENCARAR A REALIDADE

PROCRASTINAÇÃO  
DO TRABALHO,  
TAREFAS,  
OBRIGAÇÕES

PREOCUPAÇÃO  
EXCESSIVA,  
ESPECIALMENTE EM  
RELAÇÃO AO FUTURO



MEDOS  
PARALISANTES,  
ESTAGNAÇÃO

NERVOSISMO,  
IRRITAÇÃO,  
PENSAMENTO  
ACELERADO

MEDOS IRRACIONAIS,  
DESCABIDOS,  
DESPROPORCIONAIS

[www.facebook.com/projetomorrerdeamor](http://www.facebook.com/projetomorrerdeamor). Baseado em post de [tuasaude.com](http://tuasaude.com)



**CRIANÇAS**  
também  
se sentem  
**ANSIOSAS !**

# TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA CRIANÇAS

## Boneca de Pano e Boneca de Pau



Chame a criança e diga que vocês vão fazer uma brincadeira. Diga a ela que existem bonecas de diferentes tipos e vocês vão imitá-las.

Existem bonecas de pau, que são de madeira, bem resistente, duras e que não dá pra mexer muito.

→ Contraia todo o corpo e fique bem rígido. Se mantenha assim por 5 segundos e peça pra criança imitar junto.

Depois diga que existe a boneca de pano, que é bem mole, e se joga para um lado e para o outro.

→ Amoleça todo o corpo, solte os braços, os ombros e a cabeça e se balance, devagar e bem solto. Fique uns 5 segundos assim e diga pra criança também fazer.

→ Repita várias vezes "Boneca de Pau, boneca de pano, boneca de pau, boneca de pano".

## Picolé... derreteu!

Chame a criança e diga que vocês vão fazer uma brincadeira.

Pergunte pra ela se ela sabe como é um picolé.

Complete a resposta dela dizendo que o picolé é bem gelado, bem duro e não se mexe.

Pergunte se ela consegue imitar um picolé.

→ Contraia todo o corpo e fique bem rígido. Se mantenha assim por 5 segundos e peça pra criança imitar junto.

Depois diga que quando tiramos o picolé do freezer e está calor, o picolé se desmancha, derrete.

→ Amoleça todo o corpo, solte os braços, os ombros e a cabeça e vá escorregando para baixo como se estivesse derretendo. Vá devagar até o chão e diga pra criança também fazer.

→ Repita várias vezes "Picolé... derreteu!"

