

# Saúde Mental

---

TEMA

• ANSIEDADE E MEDO

---



# Ansiedade e Medo



# Ansiedade

## O que é ansiedade?

A ansiedade excessiva faz com que a pessoa apresente sintomas de preocupação e medo extremo diante de situações simples da rotina.



## Sintomas Físicos

- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração
- Respiração ofegante ou falta de ar
- Aumento do suor
- Tremores nas mãos ou outras partes do corpo
- Sensação de fraqueza ou fadiga
- Boca seca



## Sintomas Psicológicos

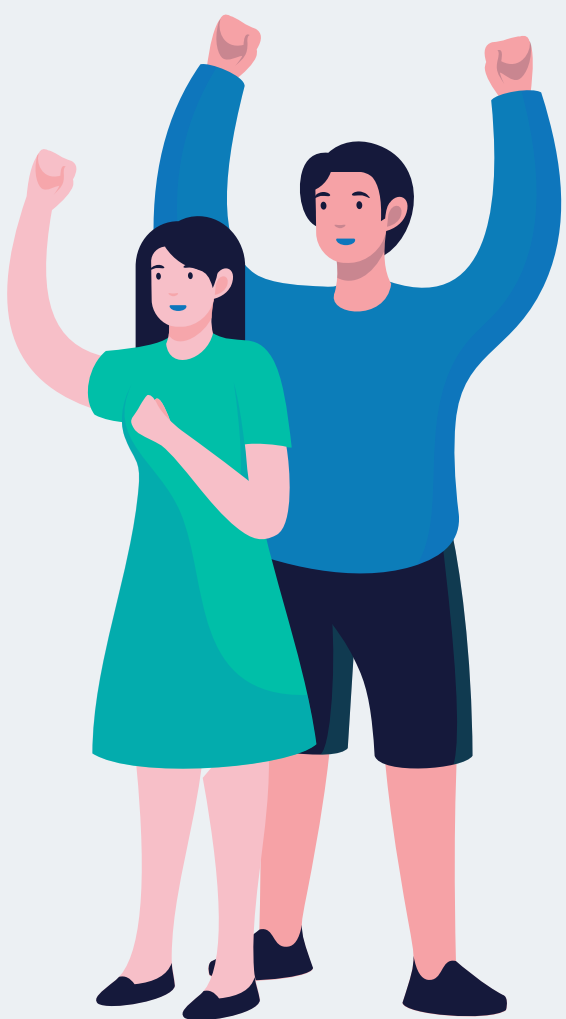
- Constante tensão ou nervosismo
  - Sensação de que algo ruim vai acontecer
  - Problemas de concentração
  - Medo constante
  - Descontrole sobre os pensamentos
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade
  - Problemas para dormir
  - irritabilidade



# Medos

## O que é o medo?

O medo é uma forma de emoção humana que nos alerta para o perigo. Apesar de muito temido, ele é essencial para a sobrevivência.



## Lado positivo e negativo do medo

O medo é positivo quando nos protege de tragédias ou algo que vá nos fazer mal. Negativo quando ele nos impede de conquistar ou seguir adiante. O medo está constantemente presente nas nossas vidas. A diferença é como o dosamos na nossa existência.

## Como superar o medo?

**Aprenda mais sobre os seus medos**

- Você não pode superar um medo que permanece escondido no seu subconsciente.

**Use sua imaginação de maneira positiva**

- Mentalizar o que te causa medo e traçar o passo a passo para resolver o problema, funcionará como um exercício, ou melhor, um treino.

**Visualize o sucesso**

- Antes de começar, visualize a tarefa concluída.

# Recomendações



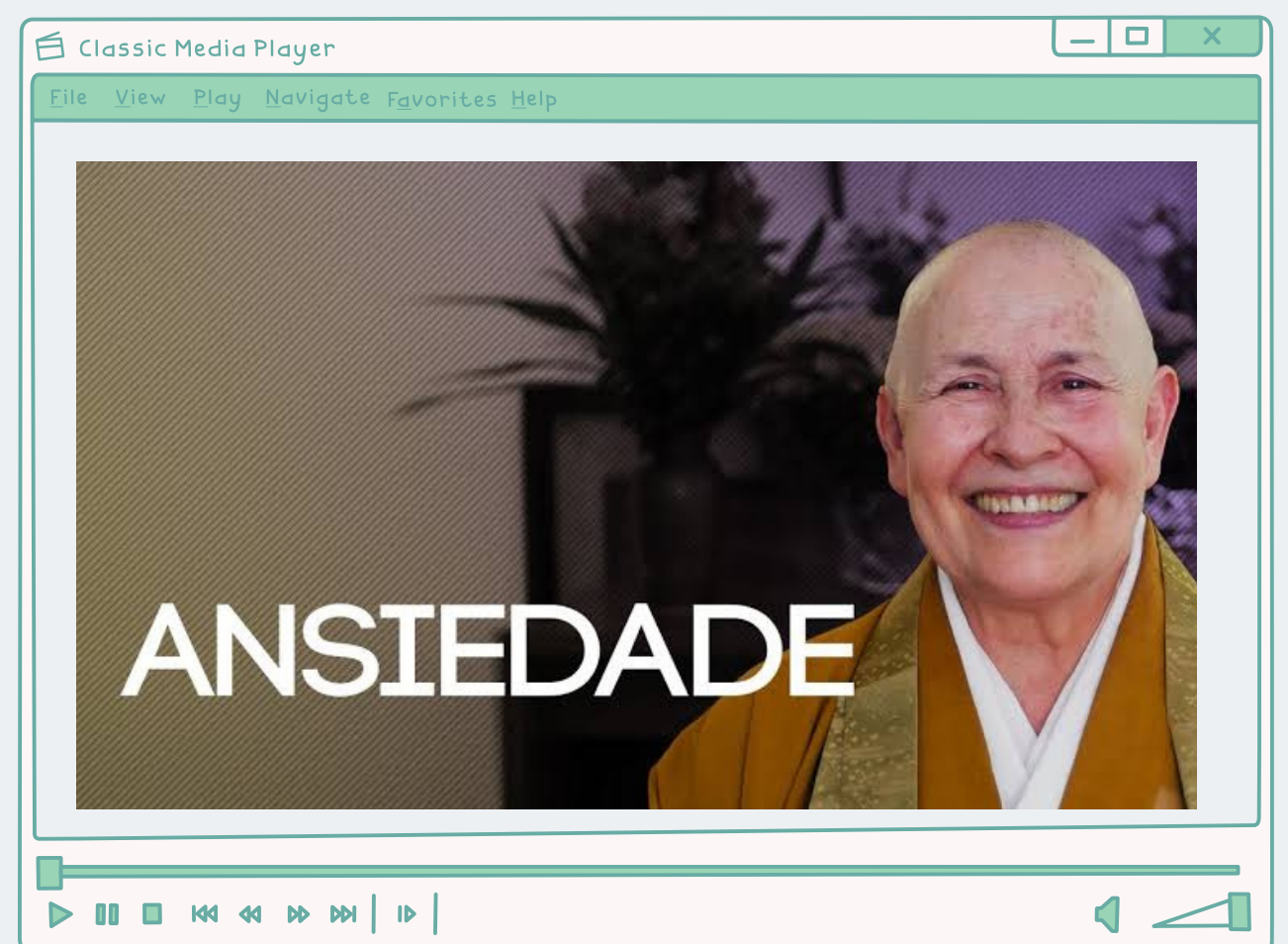
Como lidar com o medo?



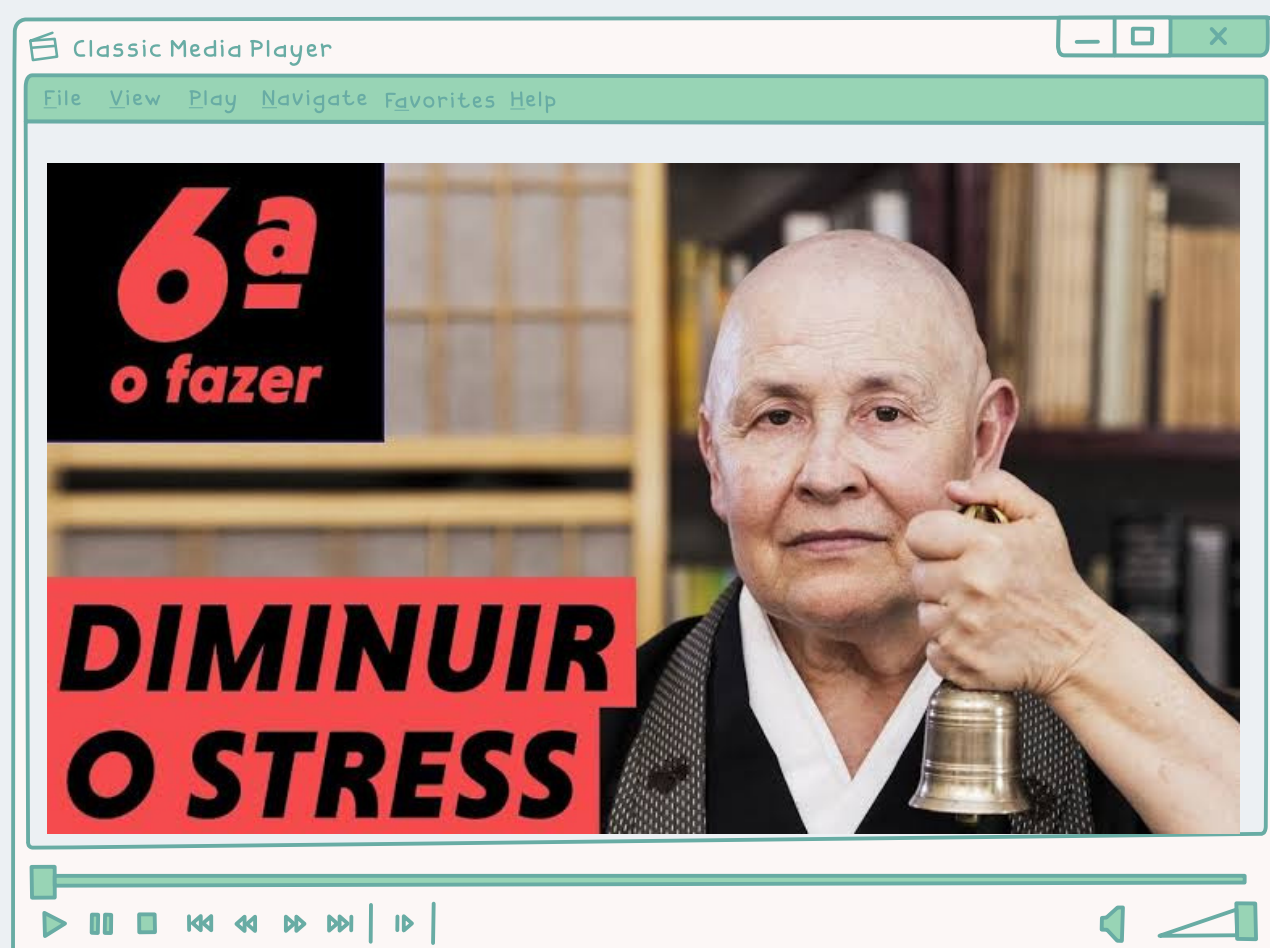
<https://youtu.be/Lkh0yUwvaYY>



Como eu aprendi a ser feliz?



<https://youtu.be/ctDMkhL7Xes>



<https://youtu.be/ctDMkhL7Xes>

# Reflexão

**Você tem se sentido ansioso?**

**Seus medos te atrapalham?**

**Vale a pena deixar seu medo te paralisar?**

**A ansiedade te consome?**

**Você precisa buscar apoio?**



**Lembre-se que o excesso de medo e ansiedade não são saudáveis. Você não está sozinho.**