ufjf | CAMPUS GV

PROGRAMA TRANSFORMANDO VIDAS

LUTE CONTRA A ANSIEDADE

JUNTOS, VAMOS GARANTIR QUE TODO MUNDO VIVA COM TRANQUILIDADE E EQUILÍBRIO.

PROGRAMA TRANSFORMANDO VIDAS

@PROGTRANSFORMANDOVIDAS

O QUE É A ANSIEDADE?

Ansiedade é a reação natural do corpo ao stress. É um estado emocional caracterizado por sentimentos de tensão, preocupação e pensamentos ruins, sendo que nem sempre é um doença.

PROGRAMA
TRANSFORMANDO VIDAS

O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Transtorno de ansiedade é uma doença causada pelo excesso da ansiedade ou medo - estados emocionais comuns do ser humano. Esses interferem no dia a dia e no comportamento da pessoa.

PROGRAMA
TRANSFORMANDO VIDAS

CAUSAS DA ANSIEDADE

Fatores ambientais: São aqueles podem gerar uma preocupação constante a ponto de evoluir de uma ansiedade natural para uma doença.

- Pressão escolar, como provas e trabalhos;
- Situações familiares, por exemplo brigas entre os pais;

PROGRAMA TRANSFORMANDO VIDAS

CAUSAS DA ANSIEDADE

Fatores emocionais: São ocasionados por experiências adquiridas durante a vida. Esses pensamentos não funcionais, que, normalmente, as pessoas não conseguem avaliar se são ou não verdadeiros, acabam por se interiorizar nos indivíduos, causando a ansiedade.

SINTOMAS DE ANSIEDADE

Sintomas emocionais:
tristeza, nervosismo e irritabilidade.

Sintomas cognitivos:
dificuldade de concentração, tomada de decisão e preocupações excessivas

PROGRAMA
TRANSFORMANDO VIDAS

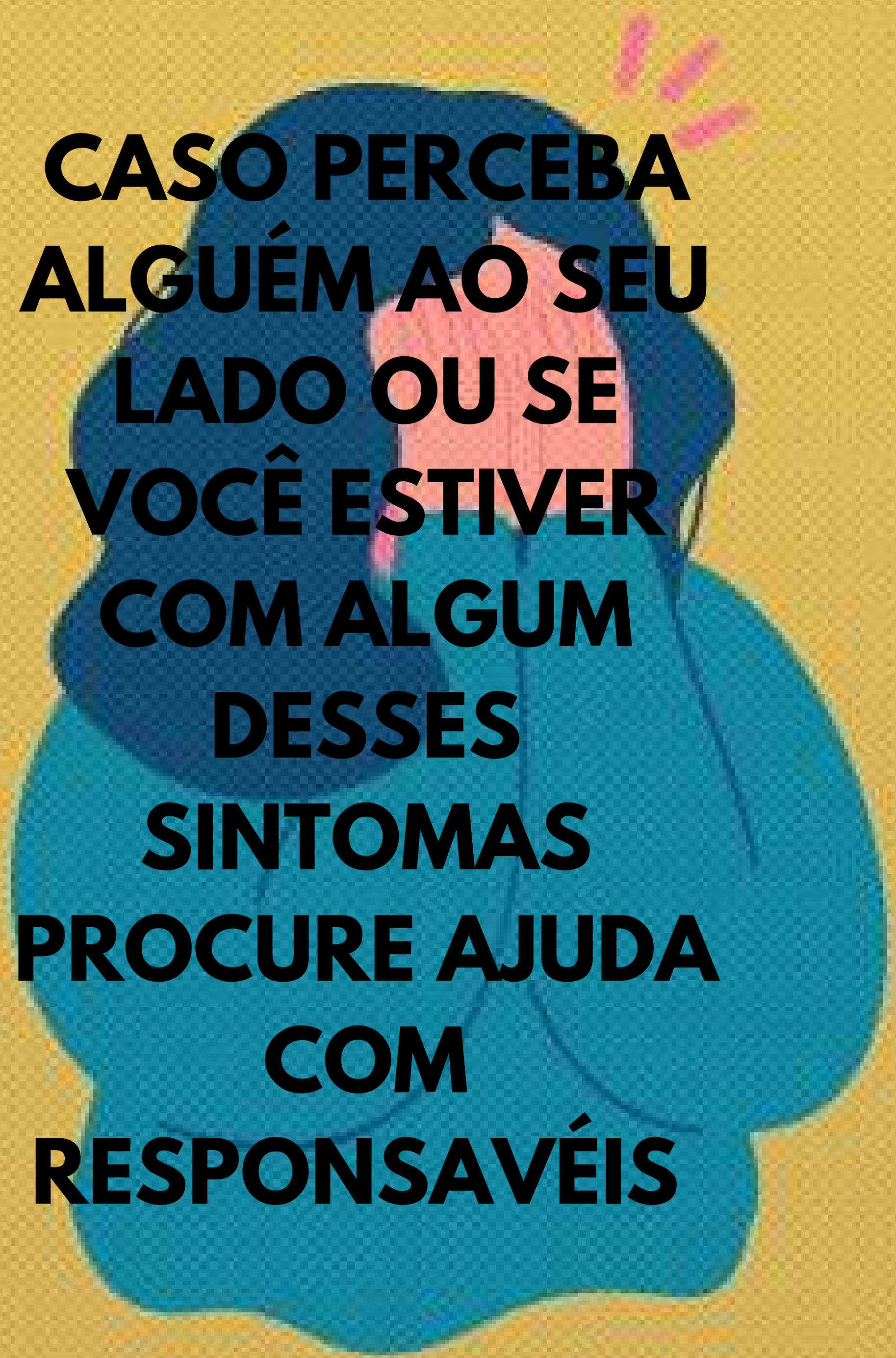
SINTOMAS DE ANSIEDADE

Sintomas comportamentais: impulsividade, agressividade, fala acelerada;

Sintomas fisiológicos: coração acelerado, sensação de formigamento, falta de ar, sudorese, tontura, dor de cabeça, dores musculares e insônia.

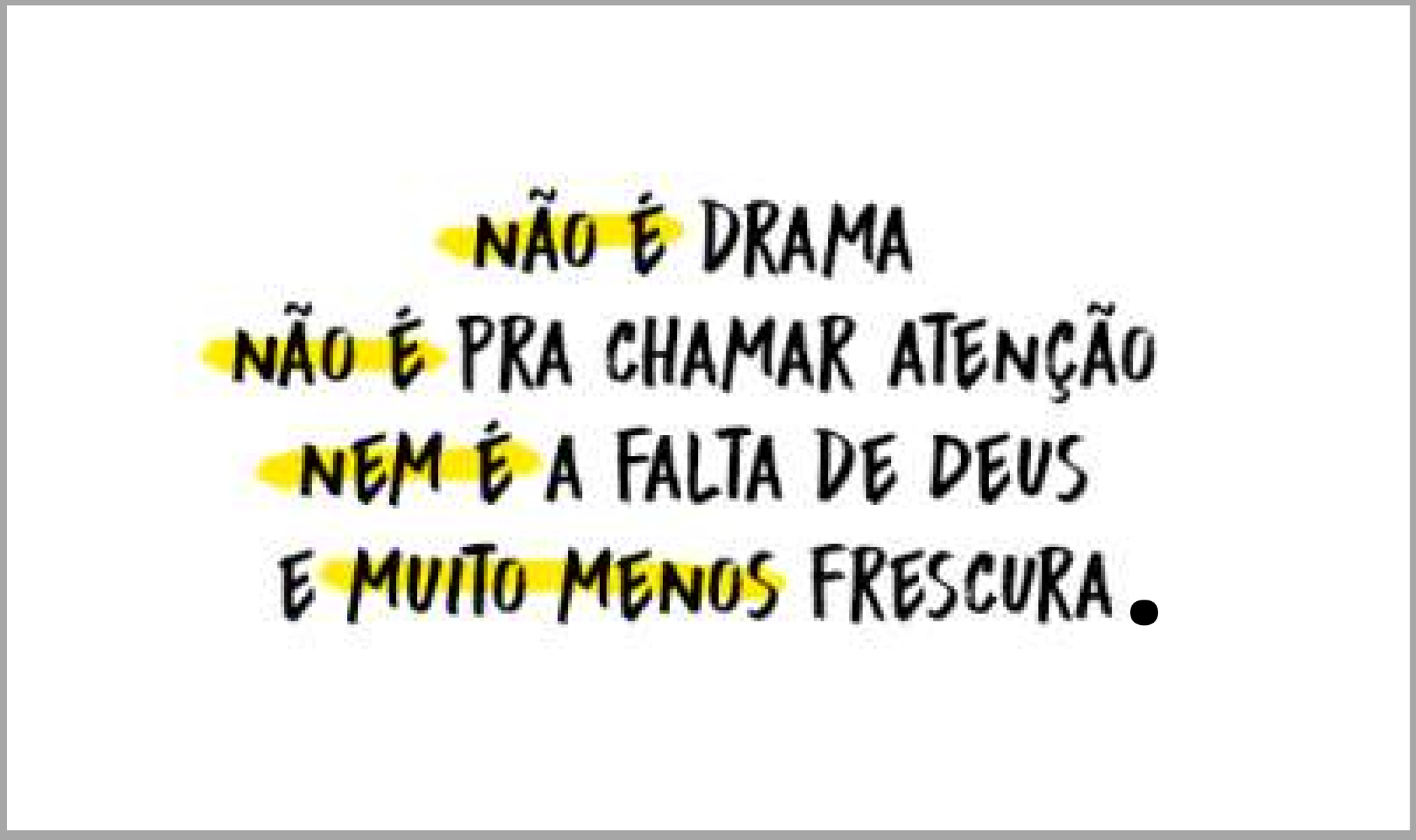
PROGRAMA TRANSFORMANDO VIDAS

PROGRAMA
TRANSFORMANDO VIDAS



CASO PERCEBA ALGUÉM AO SEU LADO OU SE VOCÊ ESTIVER COM ALGUM DESSES SINTOMAS PROCURE AJUDA COM RESPONSAVÉIS

PROGRAMA TRANSFORMANDO VIDAS



Nós do Programa Transformando Vidas estamos abertos para ajudar . Conte conosco!

PROGRAMA TRANSFORMANDO VIDAS