

Ansiedade

Entender para prevenir e cuidar

Sentir ansiedade às vezes é normal.
Quando aprendemos a reconhecer os sinais
e cuidar das emoções, fica mais fácil
pedir ajuda e viver com mais equilíbrio.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará

IFCE Campus Iguatu

Créditos: IFCE Campus Iguatu • Setor de Saúde

O que é ansiedade?

A ansiedade é uma reação natural do corpo diante de desafios, mudanças ou situações de medo e preocupação. Ela se torna um problema quando aparece com muita frequência, é muito intensa ou começa a atrapalhar a escola, o sono, a convivência e o bem-estar.




Ansiedade não é fraqueza. É um sinal de que algo precisa de atenção e cuidado.



ENTENDER
PARA
CUIDAR



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará

IFCE Campus Iguatu



Sinais

que merecem atenção



No corpo

Coração acelerado, suor, dor de barriga, tensão muscular, tremor, falta de ar e dificuldade para dormir.



Nas emoções e atitudes

Preocupação excessiva, medo constante, irritação, choro fácil, dificuldade de concentração e vontade de evitar situações.



Perceber cedo ajuda a prevenir o agravamento.

VOCÊ NÃO
ESTÁ SOZINHO.
PEÇA AJUDA.



INSTITUTO
FEDERAL
Ceará

IFCE Campus Iguatu

O que pode aumentar a ansiedade?

Algumas situações podem funcionar como gatilhos e aumentar a tensão emocional.



Pressão escolar e provas



Excesso de telas



Pouco sono



Conflitos familiares ou entre amigos



Mudanças repentinas



Comparações e cobrança exagerada



Reconhecer os gatilhos ajuda a prevenir crises e buscar equilíbrio.



Como prevenir no dia a dia

Pequenos cuidados diários fortalecem a saúde mental.



Cuidar do corpo e das emoções é uma forma de prevenção.


**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará

IFCE Campus Iguatu

O que fazer

quando a ansiedade aumenta?

Respire devagar



Afaste-se por um momento
do que estiver te sobrecarregando



Observe o que
está sentindo



Converse com alguém
de confiança



Procure um
lugar calmo



Lembre-se: a sensação
vai passar



Dica: inspire pelo nariz, segure por
alguns segundos e solte o ar lentamente.



Créditos: IFCE Campus Iguatu • Setor de Saúde



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará

IFCE Campus Iguatu

Quando buscar ajuda?

Procure ajuda de familiares, responsáveis, professores ou profissionais de saúde quando a ansiedade for intensa, frequente, durar por muito tempo ou atrapalhar o sono, a alimentação, os estudos, a convivência ou a rotina.

❤ Pedir ajuda é um ato de coragem e cuidado.



Créditos

IFCE Campus Iguatu • Setor de Saúde
Carlos Alberto Brady, Médico
Ademar Soares Cavalcante Filho,
Cirurgião-dentista



Referências

- Ministério da Saúde. Saúde Mental.
- OPAS/OMS. Saúde mental dos adolescentes.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Saúde mental na adolescência: o que os pais podem fazer e quando devem procurar ajuda.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Janeiro Branco e a saúde mental de crianças e adolescentes.

