

**Baralho
da**

ANSIEDADE

LUCIANA TISSER



Este Baralho contém:

1 CARTÃO PSICOEDUCAÇÃO
25 CARTAS COM SINTOMAS MENINOS
25 CARTAS COM SINTOMAS MENINAS
17 CARTAS COM SITUAÇÕES MENINOS
17 CARTAS COM SITUAÇÕES MENINAS

**Baralho
da**

ANSIEDADE

LUCIANA TISSER



2017

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2017

Baralho da Ansiedade

Luciana Tisser

Capa, ilustrações e editoração: César Bressane

Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

T614b Tisser, Luciana

Baralho da Ansiedade / Luciana Tisser. – Novo Hamburgo
: Sinopsys, 2017.

32p.

ISBN 978-85-9501-011-6

1.Psicologia – Crianças - Adolescentes. I. Título.

CDU 159.9-053.2/6

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à

Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

Dedicatória

Às crianças e aos adolescentes que são incomodados pela ansiedade,
para que possam mandá-la embora e sentirem-se livres!!!

Agradecimentos

Aos meus pacientes, que muito me ensinaram sobre essa
tal da ansiedade.

Ao meu filho Lucca, que é um ótimo domador da ansiedade e sempre
vem com seu belo “Sem estresse”.

À Sinopsys Editora, pelo apoio e excelente confecção dos materiais..

Autora

Psicóloga. Especialista em Neuropsicologia. Mestre e Doutora em Ciências da Saúde/ Neurociências. Professora do curso de Psicologia da Uniritter e dos cursos de especialização do InTCC. Sócia-diretora do Instituto de Neuropsicologia do Rio Grande do Sul. Autora dos livros *Porque vou à terapia*, *Porque não gosto da hora de dormir*, *Por que devemos combater o bullying?*, *O cérebro e seus moradores* e do *Baralho do TDAH* e organizadora do *Avaliação neuropsicológica infantil*.

Sumário

1. Ansiedade.....6
2. Psicoeducação.....14
3. Composição do *Baralho da ansiedade*.....16
4. Como utilizar o *Baralho da ansiedade*.....21

ANSIEDADE

A ansiedade é uma reação natural do ser humano, tem um importante papel biológico, pois funciona como um sistema de alarme sempre que percebemos perigo ou uma ameaça iminente. Quando isto ocorre temos uma resposta de luta-fuga, em que, ao interpretar um perigo, é liberada adrenalina entre outros hormônios responsáveis por aumentar nossa capacidade de reagir. A partir disso, pode-se sentir reações emocionais de ansiedade, como tontura, batimento cardíaco acelerado, dificuldade respiratória, mãos suadas ou com tremores. A resposta de luta-fuga acontece instantaneamente. Mas, geralmente, leva alguns segundos a mais para que o cérebro consiga processar a situação e avaliar se a ameaça é real. Quando o córtex envia o sinal de que está tudo bem, a resposta de luta-fuga é desativada.

Ansiedade normal

Todos experimentam ansiedade ao longo da vida, e é esperado que seja assim. Esta emoção pode variar de uma leve sensação de desconforto para um pânico, dependendo da interpretação da pessoa e da situação. É esperado também que situações desconhecidas ou desafiadoras possam ocasionar ansiedade.

Uma certa quantidade de ansiedade é normal e pode até ser

motivador, mas a ansiedade intensa e desproporcional aos eventos de vida causam extremo sofrimento além de tornar-se muitas vezes paralisante.

Alterações e transtornos de ansiedade

Os transtornos de ansiedade estão entre os mais comuns problemas de saúde mental. Há muitos tipos diferentes de distúrbios de ansiedade, com sintomas diferentes. Mas todos eles partilham um traço comum como à intensa e prolongada ansiedade, causando importante impacto na vida do indivíduo.

Transtorno de ansiedade de separação

O transtorno de ansiedade de separação caracteriza-se pela experimentação de ansiedade excessiva relacionada ao distanciamento de figuras de apego. A reação emocional exagerada diante do afastamento dos pais também pode fazer parte do funcionamento normal de crianças muito pequenas.

A ansiedade de separação se configura um transtorno quando interfere no funcionamento da vida diária do indivíduo podendo limitar as atividades independentes, como, por exemplo, evitar ir à escola ou ir à casa de um amigo até o medo de dormir sozinho (Suveg et al., 2005).