



Formas não saudáveis de viver

Marcos Avellar

Psicólogo (OPP 23590 e CRP 05/25559)

Mestre em Saúde Mental





Formas não saudáveis de viver

Marcos Avellar

Psicólogo (OPP 23590 e CRP 05/25559)

Mestre em Saúde Mental





Objetivos





Objetivos



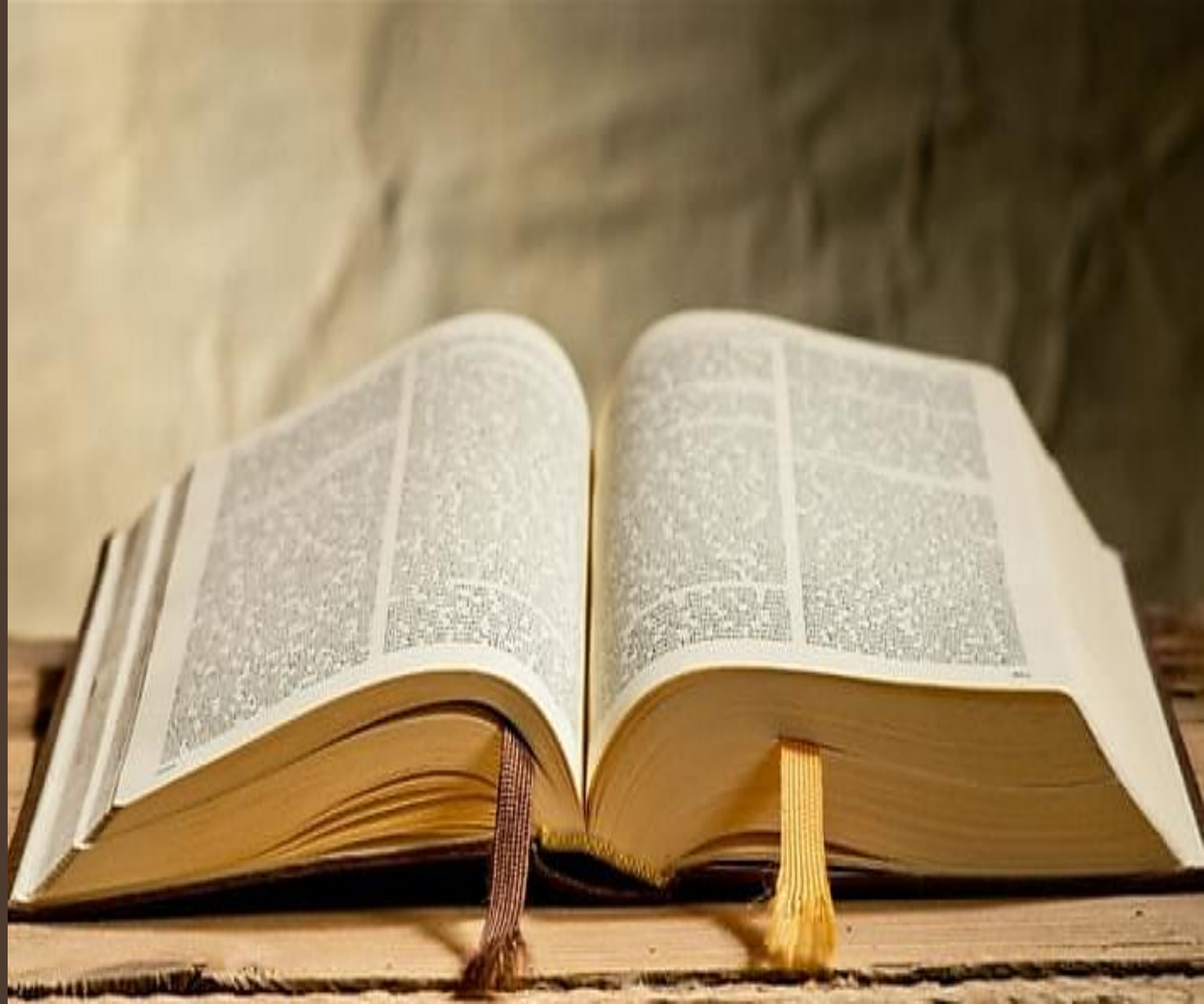


Objetivos





Jesus!



Não andeis, pois, ansiosos pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã a si mesmo trará seu cuidado; ao dia bastam os seus próprios males.

Jesus!

Mateus 6:34



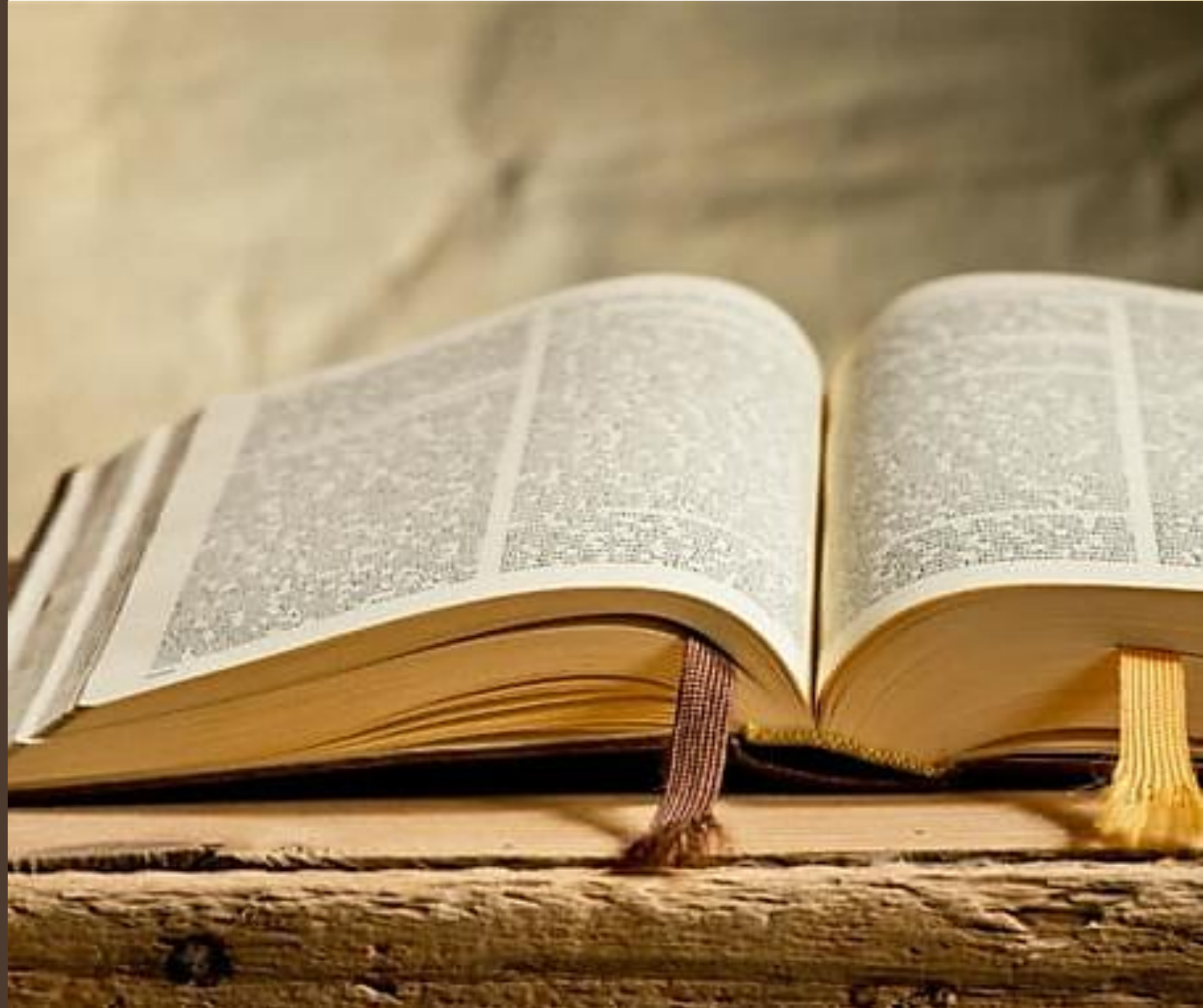
**Lançando sobre ele
toda a vossa
ansiedade, porque
ele tem cuidado de
vós.**

 Pedro!

1 Pedro 5:7



Paulo!





Paulo!

*Reine em vossos
corações a paz de
Cristo, à qual
também fostes
chamados em um
só corpo; e sede
agradecidos.*

Colossenses 3:15



“Ensina-
mos
melhor o
que mais
precisamos
aprender!”



“Valorize as
suas
limitações e
você nunca
se livrará
delas”!





Ansiedade



Preocupações
e medos
excessivos



Inquietação
ou sensação
de estar
sempre
“nervoso(a)”

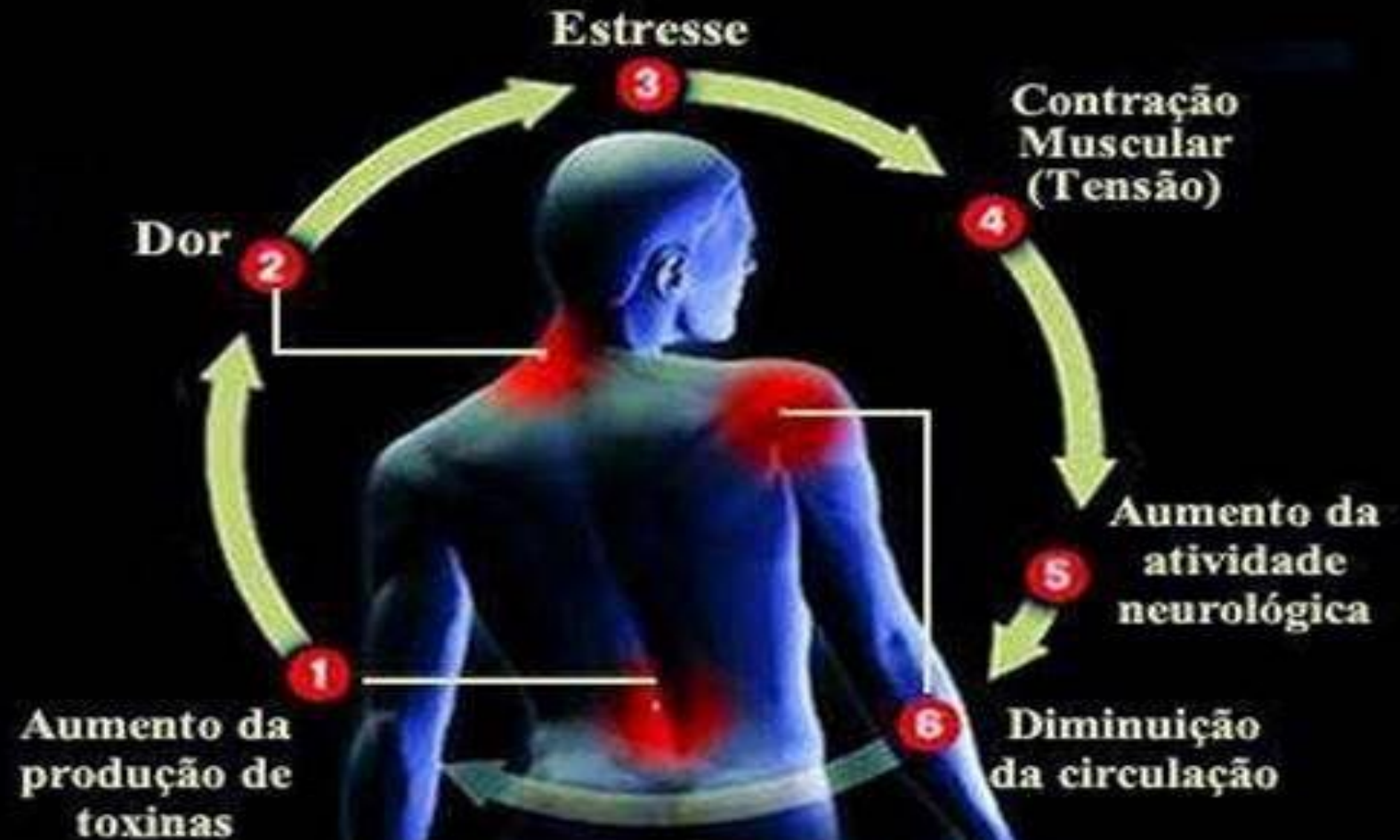




Irritabilidade



Ciclo da Tensão/Estresse



Tensão muscular

Dores de
cabeça



Sudorese
excessiva



Visão irreal dos
problemas



Falta de
concentração



Náuseas ou
queimação no
estômago





Fadiga



Insônia



Sonolência





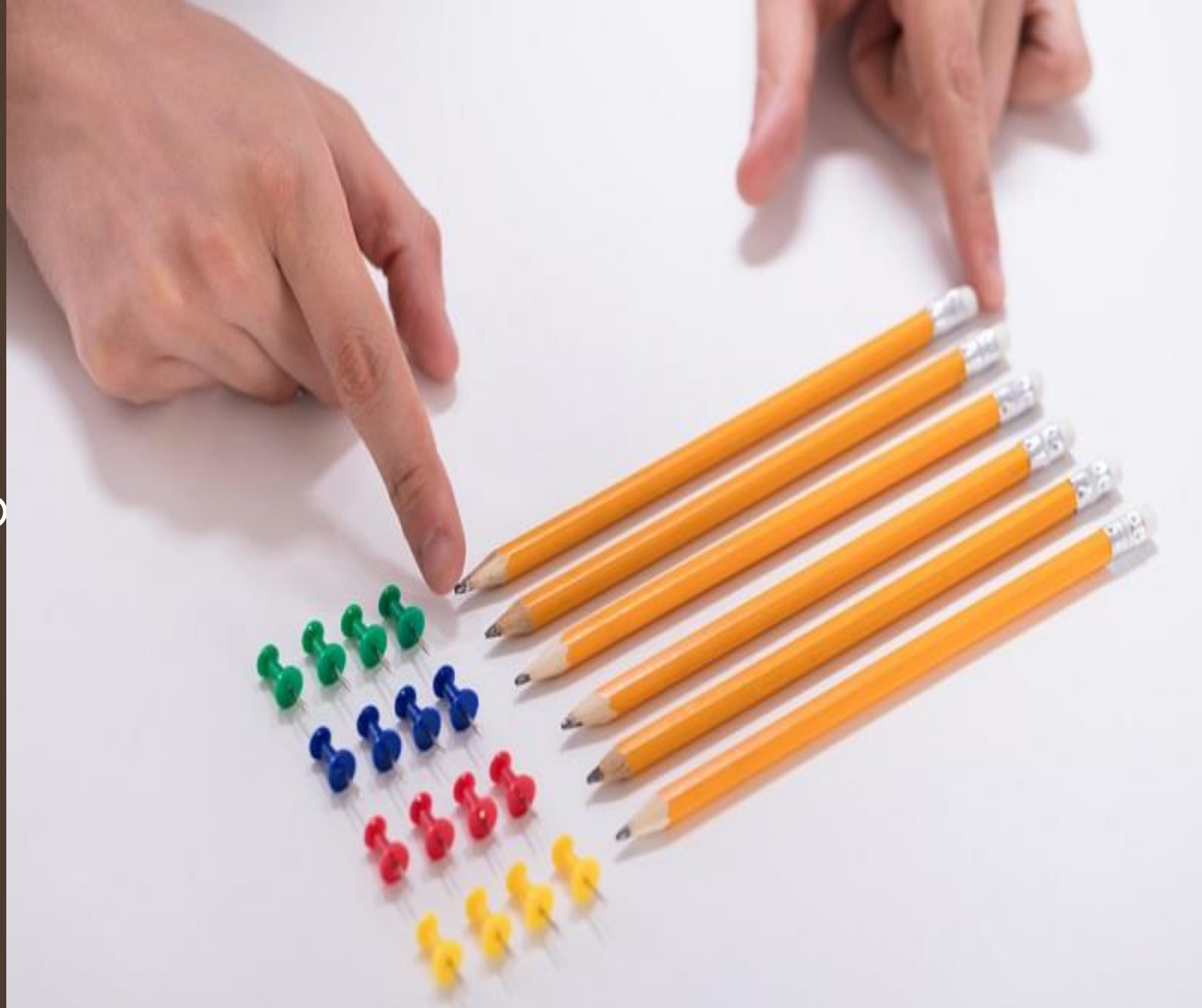
!

INGRATIDÃO

Pessimismo

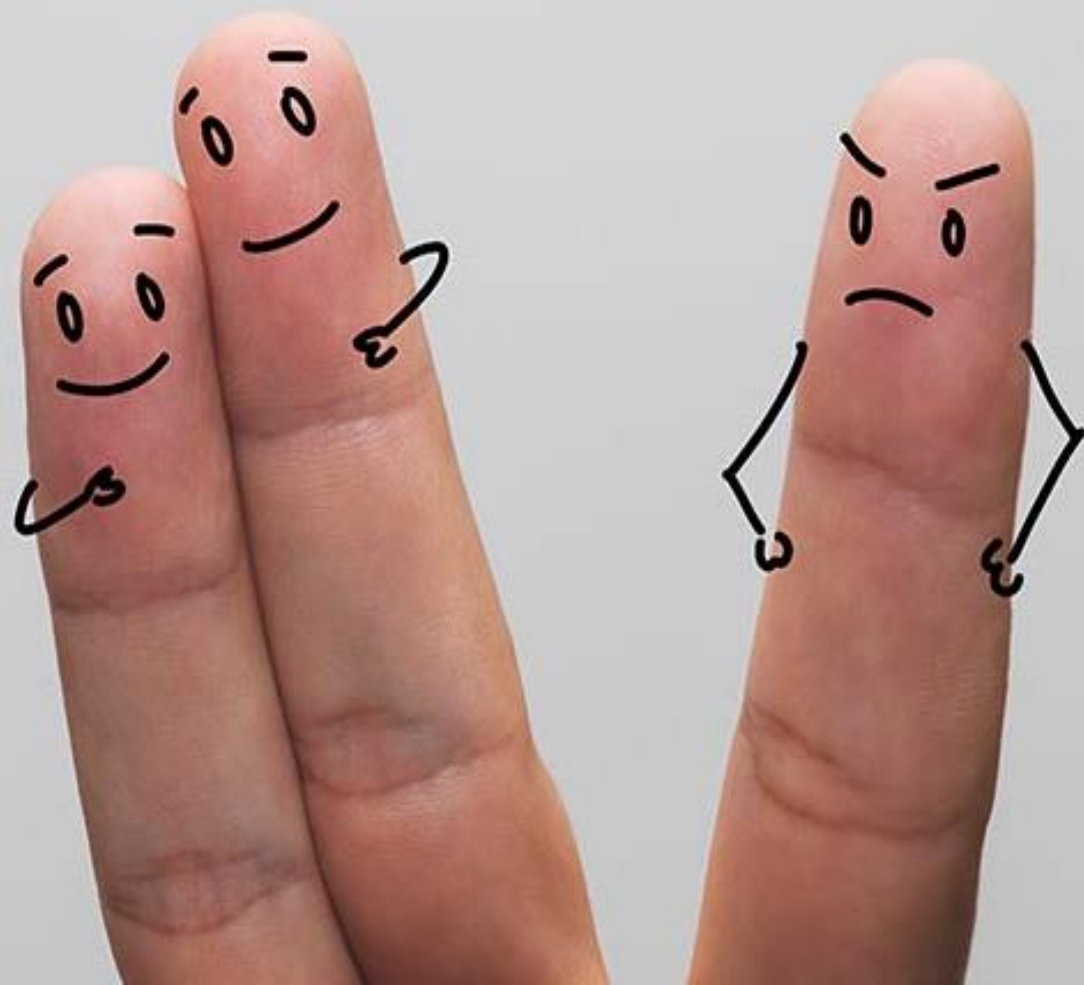


Perfeccionismo





Inveja



Egoísmo



➤ Agressividade



➔ “Só reclama”!



Tem alguém
aí
estressado?



Objetivo:
buscar
adaptação





1ª fase do
estresse



ALERTA

2ª fase do
estresse:
resistência



3º fase do
estresse: pré-
exaustão /
exaustão

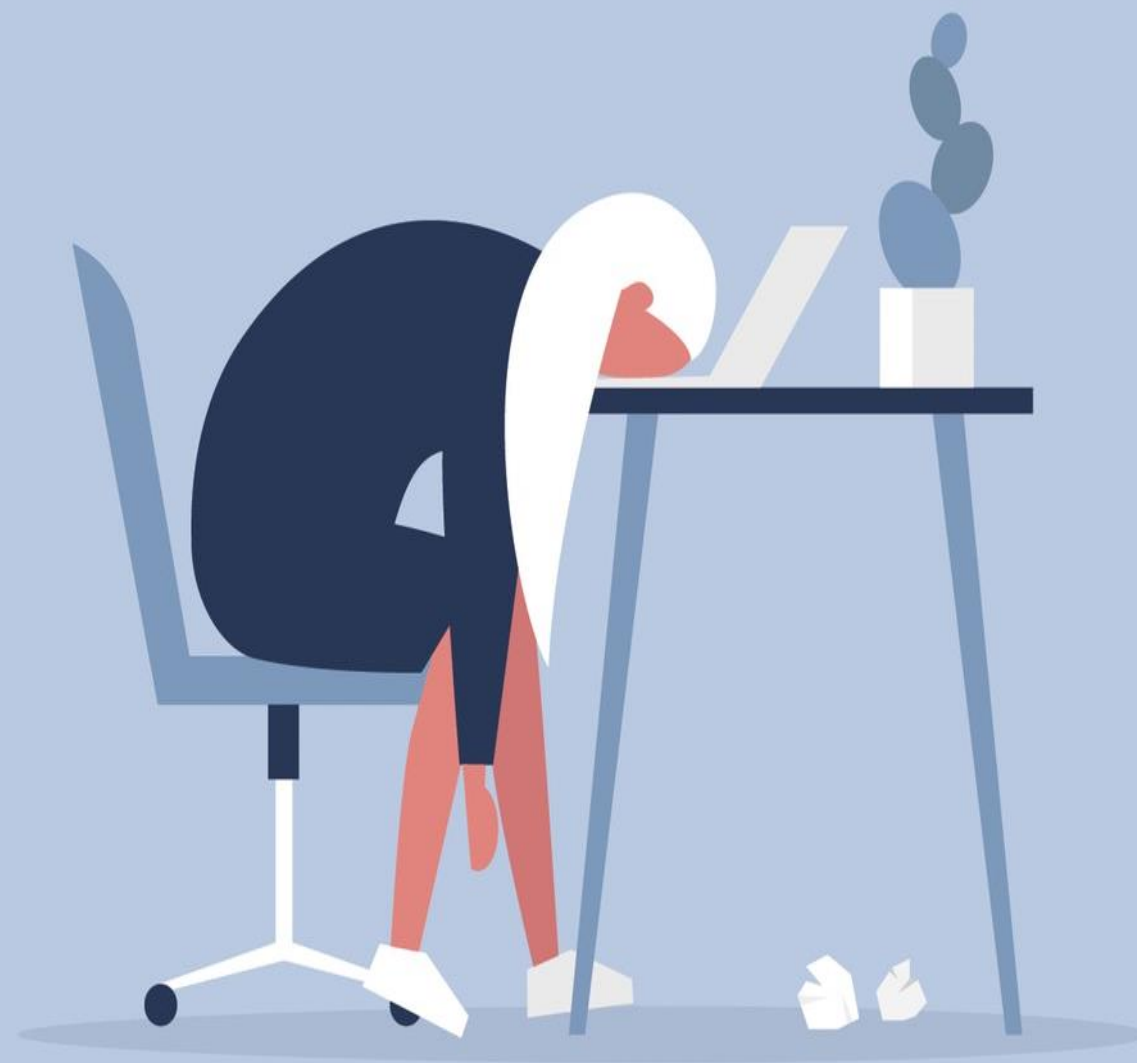


10 SINTOMAS FÍSICOS DO ESTRESSE

3ª fase do estresse: pré-exaustão / exaustão



3ª fase do
estresse:
exaustão





Ferramentas



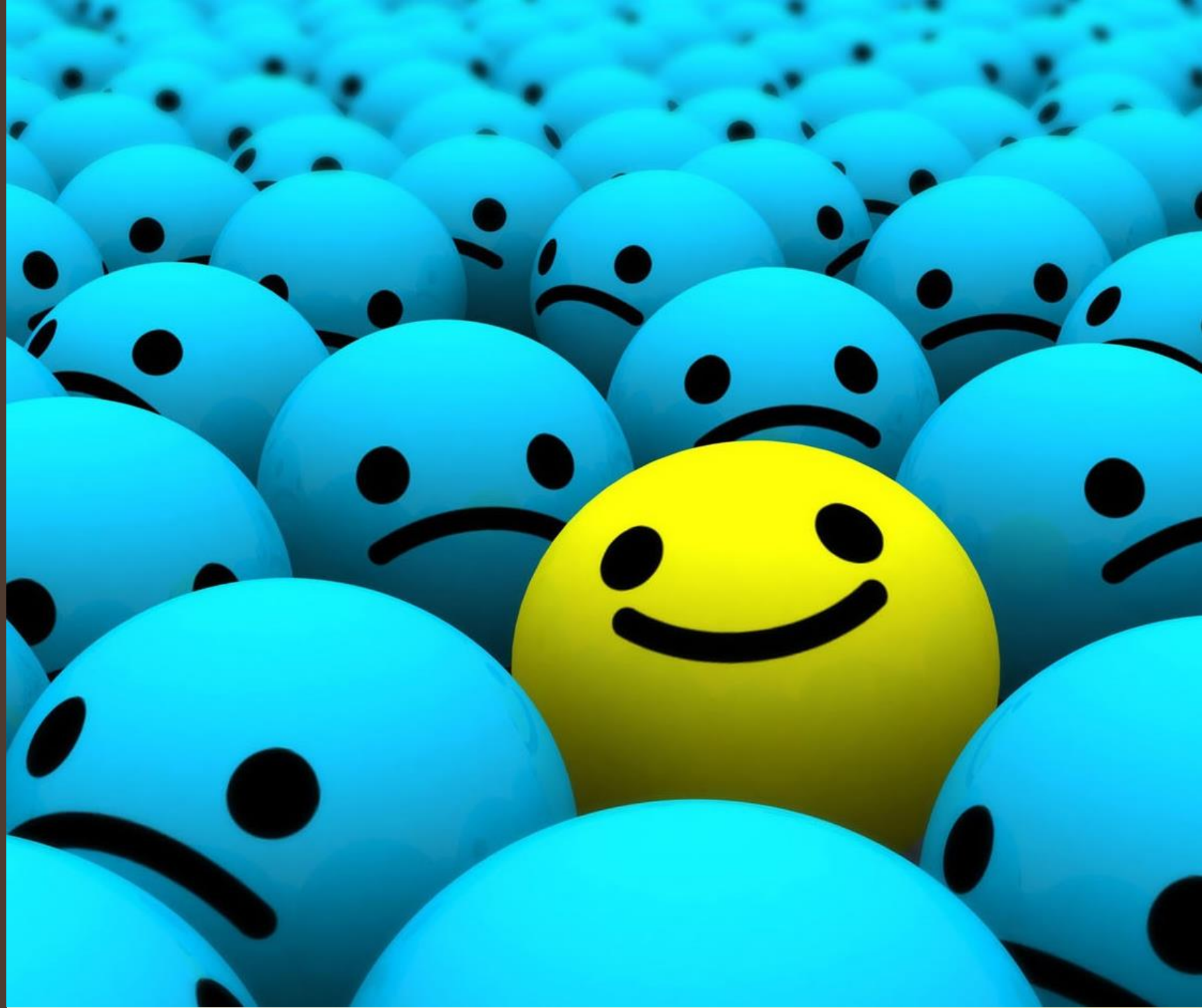


Gratidão





Otimismo





Esperança



Enfrente o
medo



Enfrente a
insegurança



INSEGURANÇA



Contribuições
e perguntas

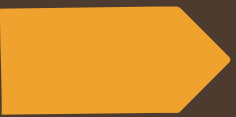




!

RESU MINDO







Referências

- ▶ <https://vittude.com/> [consultado em 19-07-2020].
- ▶ Imagens na internet



gratidão

➤ marcosavellar@hotmail.com

Muito
obrigado!

