Uma imagem com texto, captura de ecrã, design gráfico, sapatos

Descrição gerada automaticamente

Este é um material disponibilizado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses e, o Programa Coordenadas espera que o possa preencher da forma mais sincera possível, a cada duas semanas. Caso tenha pontuado acima de “4”, esse registo será referenciado para o e-mail: [beatrizduarte@cm-sjm.pt](mailto:beatrizduarte@cm-sjm.pt) e o Programa Coordenadas dar-lhe-á acesso a orientações/indicações técnicas, disponibilizando algumas estratégias, face às dificuldades sentidas.

Nota: disponibilizar em formato anónimo e com identificação.

1. Carregar aqui fotografias ou descrição de momentos/situações/paisagens/objetos/pessoas que despertem emoções como:

* Alegria;
* Tristeza;
* Raiva;
* Nojo;
* Medo

- Pasta com vídeos: vou descarregar (no fim de semana) os 2 filmes do Divertidamente e cortar os excertos para apresentar cada emoção e acrescentar os seguintes vídeos:

[Kit Básico de Saúde Mental - ManifestaMente](https://www.manifestamente.org/kit-baacutesico-de-sauacutede-mental.html)

Vídeo sobre a Depressão - [I had a black dog, his name was depression](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XiCrniLQGYc&t=195s)



* Uma sensação interna de prazer, conforto e leveza (bem-estar geral);
* Maior motivação e atividade (aumento de energia);
* Vontade de partilhar os momentos e experiências com outras pessoas (redução de isolamento)

Complete com mais 2 características da alegria:





* Choro;
* Isolamento Social;
* Perda de interesse por atividades que anteriormente eram fontes de bem-estar e/ou prazer

Complete com mais 2 características da tristeza:





* Tensão muscular;
* Ritmo cardíaco acelerado;
* Comportamentos agressivos verbalmente

Complete com mais 2 características da raiva:





* Tensão geral;
* Tons de repulsa através de expressões orais;
* Náuseas

Complete com mais 2 características do nojo:



* Tremor na voz;
* Suores excessivos;
* Alteração no foco mental

Complete com mais 2 características do medo: