
12 Meses

12 Temas

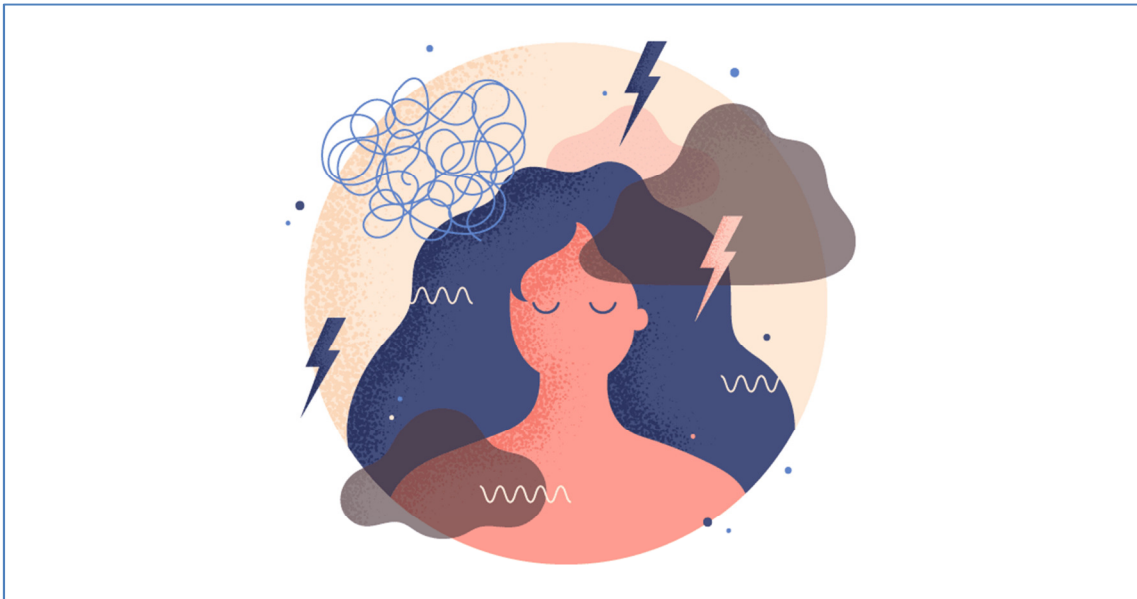
Ansiedade

SST – março de 2021



Comarca do Porto

ANSIEDADE



Entre muitas outras coisas, a pandemia arrasta consigo sentimentos de insegurança, temor e solidão, de forma generalizada.

Todos perdemos amigos ou familiares ou conhecemos alguém que os tenha perdido.

Todos conhecemos famílias que perderam a sua forma de sustento. Empresas que não reabrirão.

Todos estranhamos esta nova forma de vida que insiste em ficar e ansiamos a normalidade que conhecíamos.

A vida vê-se adiada.

O mundo reinventa-se, adapta-se.

É normal viver momentos de ansiedade. No entanto, a intensidade com que se vivem estes sentimentos, se agudizada e frequente, poderá vir a tornar-se patológica e comprometer a saúde emocional. Vamos evitar que tal aconteça.



Comarca do Porto

Sinais e Sintomas



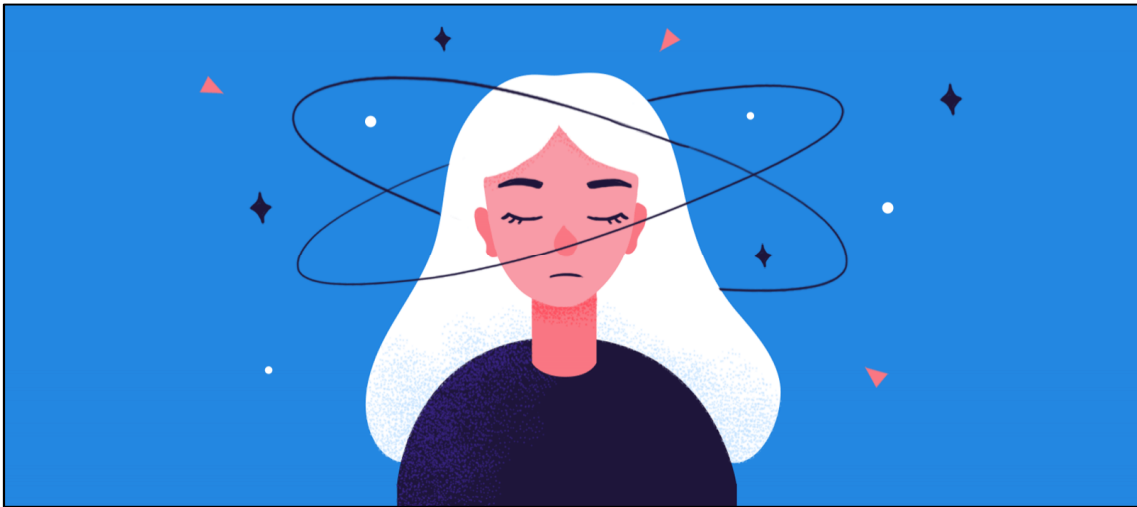
Esteja atento aos seguintes sinais e sintomas:

- Sensação de perigo iminente;
- Preocupação excessiva;
- Medos irracionais, não reais, limitativos;
- Alterações do sono (dificuldade em adormecer ou insónia);
- Tensão muscular (dores nas costas, ombros e nuca);
- Pensamentos obsessivos;
- Confusão mental ou apatia;
- Inquietação constante (mesmo em situações tranquilas);
- Ritmo cardíaco acelerado;
- Pressão no peito;
- Dificuldade em respirar;
- Problemas digestivos.



Comarca do Porto

Estratégias para controlar a ansiedade



Reaja:

- Identifique as causas da ansiedade;
- Pratique atividades que lhe aportem bem-estar e tranquilidade (caminhadas junto à natureza, desporto, leitura, música, etc.);
- Aprenda a meditar;
- Aprenda a controlar a respiração;
- Utilize técnicas de relaxamento;
- Mantenha uma alimentação saudável e variada;
- Mantenha bons hábitos de sono;
- Procure ajuda profissional, se sentir necessidade.

Teste online:

<https://www.tuasaude.com/sintomas-de-ansiedade/>

FAQ_Ordem dos Psicólogos:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet_ansiedade_1_.pdf

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_ansiedade_1.pdf



Comarca do Porto

Cuide bem de si e não se esqueça de manter todos os procedimentos de prevenção:

- Utilize a máscara;
- Higienize as mãos com frequência;
- Mantenha a etiqueta respiratória;
- Mantenha o distanciamento físico.

Memorize os 3 C da prevenção da COVID-19:

- Evite espaços fechados com ventilação insuficiente (**C**onfined and enclosed spaces);
- Evite espaços com muitas pessoas (**C**rowded places);
- Evite contatos próximos (**C**lose contacts).

O CONTRIBUTO DE CADA UM DE NÓS É PRECIOSO.

SEJAMOS PARTE DA SOLUÇÃO.

JUNTOS ULTRAPASSAREMOS ESTA FASE.

Nota: Imagens retiradas da internet apenas a título ilustrativo