

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contactos

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Apoio psicológico por marcação:**

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**O que fazer  
quando coisas  
graves acontecem**

Decorative graphic of tangled ribbons in the top right and bottom right corners. The top right ribbon is grey, and the bottom right ribbon is multi-colored (rainbow). The ribbons are thick and looped, creating a complex, abstract pattern.

A experiência de uma **situação potencialmente traumática** - como é o caso de catástrofes naturais, acidentes, incêndios, etc - pode ser desencadeadora de **reações físicas e emocionais muito intensas** e difíceis de gerir, as quais podem prolongar-se no tempo.

## Perante uma situação potencialmente traumática poderás sentir...

---

- **Grande Ansiedade ou Ativação** (tensão, aumento do ritmo cardíaco, sudorese, preocupação excessiva com o futuro)
- **Preocupação ou culpa pelas tuas próprias reações**
- **Como se estivesses a ser esmagado/a** (pelas tarefas a realizar após o acontecimento)
- **Medo que a situação se repita** (e reações perante coisas que relembrem o evento)
- **Mudanças de atitude e de perspetivas** (em relação aos outros e a si mesmo/a)

- **Mudanças nos relacionamentos interpessoais** (tornar-se demasiado protetor/a dos outros ou afastar-se dos familiares e amigos.)
- **Abuso de substâncias e adoção de comportamentos de risco**
- **Raiva excessiva** (por vezes passada ao ato)
- **Problemas em dormir**

Estar preparado/a para enfrentar uma situação destas, reconhecendo respostas do próprio corpo e sabendo que estratégias adotar, pode ser fundamental para melhor gerir a situação e evitar o agravamento da própria condição física e psicológica.

## Estratégias a adotar

---

**Tira um tempo durante o dia para praticar exercícios de relaxamento ou de controlo respiratório.** Pode ajudar-te a descansar melhor e a restaurar energia.

**Estabelece tarefas prioritárias.** Dá um passo de cada vez e procura ajuda de serviços/instituições ou pessoas conhecidas, sempre que necessário.

**Conversa sobre como te sentes com alguém da tua confiança.** Lembra-te que as tuas reações são naturais e levam algum tempo a desaparecer. Se as mesmas persistirem por um ou mais meses, considera procurar ajuda profissional.

**Identifica e gere estímulos associados ao acontecimento que possam provocar em ti reações negativas.** Procura compreender que é natural sentires-te assim, mas que o acontecimento já passou. Limita, por exemplo, o acesso a notícias sobre o evento.

**Procura retomar a tua rotina e adia qualquer mudança de vida no futuro imediato.** É importante recuperares alguma sensação de controlo.

**Recorre a família e amigos.** Lembra-te que podem ser boas fontes de apoio, quando estás sob stress e que a partilha de sentimentos ajuda a recuperar em conjunto da situação.

**Adota hábitos saudáveis.** Procura manter boas rotinas de sono, praticar exercício físico e atividades que te ajudem a libertar tensão e manter-te relaxado/a.

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contacts

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Psychological support by appointment:**

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30  
and from 14:30 to 17:30

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# What to do when bad things happen

Experiencing a **potentially traumatic situation** - such as natural disasters, accidents, fires, etc - can trigger very intense physical and emotional reactions that are difficult to manage and can last over time.

## Faced with a potentially traumatic situation, you may feel...

---

- **Great Anxiety or Activation** (tension, increased heart rate, sweating, excessive worry about the future)
- **Worry or guilt about your own reactions**
- **Feeling overwhelmed** (by the tasks to be done after the event)
- **Fear that the situation will repeat itself** (and reactions to things that remind you of the event)
- **Changes in attitude and perspectives** (towards others and yourself)

- **Changes in interpersonal relationships** (becoming overly protective of others or withdrawing from family and friends).
- **Substance abuse and risk-taking behavior**
- **Excessive anger** (sometimes acting out)
- **Sleep problems**

Being prepared to face a situation like this, recognizing your own body's responses and knowing what strategies to adopt, can be fundamental to better managing the situation and avoiding worsening your own physical and psychological condition.

## Strategies to take

---

**Take some time during the day to practice relaxation or breathing control exercises.** It can help you rest better and restore energy.

**Set priority tasks.** Take one step at a time and seek help from services/institutions or people you know, whenever necessary.

**Talk about how you feel with someone you trust.** Remember that your reactions are natural and take time to disappear. If they persist for one or more months, consider seeking professional help.

**Identify and manage stimuli associated with the event that may trigger negative reactions in you.** Try to understand that it's natural to feel this way, but that the event has passed. For example, limit your access to news about the event.

**Try to resume your routine and postpone any life changes in the immediate future.** It's important to regain some sense of control.

**Turn to family and friends.** Remember that they can be good sources of support when you're under stress and that sharing your feelings helps you recover from the situation together.

**Adopt healthy habits.** Try to maintain good sleep routines, exercise and do activities that help you release tension and stay relaxed.