

---

**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 15:30

**GABINETE DE ORIENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO**

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**O que fazer  
quando coisas  
graves acontecem**



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.