
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | 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.