

## Ansiedade

A ansiedade é a sensação que as pessoas experimentam quando se sentem ameaçadas ou quando enfrentam situações difíceis ou «stressantes».



## Síntomas

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilidade</li><li>• Falta de paciência</li><li>• Palpitações</li><li>• Dor de cabeça</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tensão muscular</li><li>• Diarreia,</li><li>• Perturbações do sono</li></ul> |
|---|--|

## O que deve fazer?

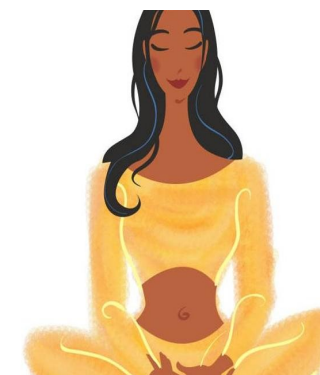


- Procure um amigo em que confie e fale com ele das coisas que o preocupam.
- Faça uma lista das situações que o preocupam. Verifique se todas são imprescindíveis ou relevantes e se pode prescindir de algumas delas.
- Faça análise do seu estilo de vida. Quanto tempo dedica a sua família? E ao trabalho? Tem tempo só para cuidar de si?



## ! IMPORTANTE:

- Faça exercício físico regular;
- Respeite as horas do sono;
- Deixe de fumar e consumir bebidas alcoólicas;
- Reduza o consumo de café e chá preto;
- Faça períodos de descanso no trabalho;
- Procure passar o tempo com as pessoas de quem gosta;
- Planeie tempo de lazer todos os dias;
- Evite trabalhar fora do local do trabalho;
- Faça as coisas que lhe dá prazer;
- Aprenda e pratique as técnicas de relaxamento e meditação.



## Quando procurar o seu médico?

1. Quando os sintomas que apresenta são muito intensos e incómodos.
2. Se a ansiedade lhe causa problemas no trabalho, na sua família ou nas suas relações sociais.
3. Se não melhora ou não consegue saber a causa da sua ansiedade.
4. Se experimenta uma sensação repentina de pânico.
5. Se apresenta um medo incontrolável, por exemplo de ser infetado ou de adoecer.
6. Se apresenta sintomas de ansiedade em elevadores, trânsito etc.
7. Se repete uma ação uma e outra vez, por exemplo, lavar constantemente as mãos, verificar várias vezes se desligou o gás e apagou as luzes.
8. Se a ansiedade aparece ao recordar um trauma anterior.
9. Se já tentou tomar medidas e cuidados pessoais durante várias semanas sem êxito.

Rua Dr. Domingos Machado Pereira  
2640-475 MAFRA  
Telefone Geral: 261818100  
Fax: 261814853

R. das Figueiras n.º 4 Livramento  
2665 015 AZUEIRA  
Telf.: 261 961 368  
Fax.: 261 962138

Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)

USF ANDREAS



FOLHETO INFORMATIVO

# ANSIEDADE



Agosto 2015  
Revisão Anual