



PENSAMENTOS

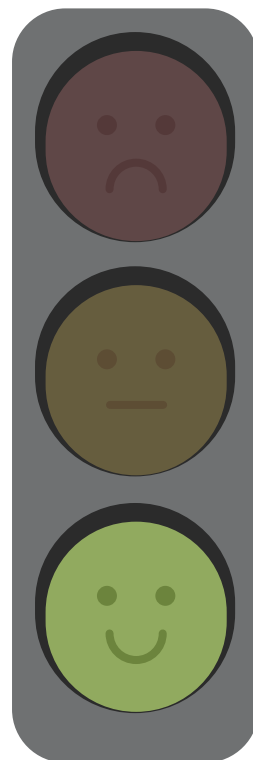
Ultimamente, preocupo-me mais com o que acontece no mundo e com o que me pode acontecer a mim e às pessoas de quem gosto.

SENTIMENTOS

Sinto-me mais ansioso e cansado. Tenho receios acerca do emprego e de ficar doente.

COMPORTEAMENTOS

Às vezes, tenho dificuldade em dormir e em relaxar.



Na generalidade sinto-me bem. Estes pensamentos e sentimentos só me preocupam de vez em quando ou nunca me ocorrem.

Se se sente assim...

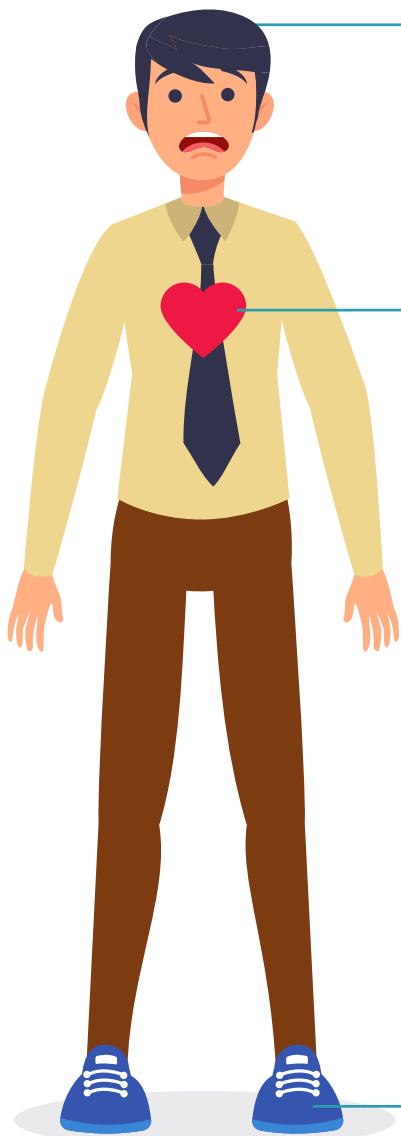
- » Sempre que se sentir ansioso, stressado ou sobrecarregado, faça uma pausa. Respire fundo, faça exercício físico, ligue a um amigo e partilhe com ele o que está a sentir.
- » Consultar esta [informação](#) sobre Saúde Psicológica pode ajudar.

Se um familiar ou amigo se sente assim...

- » Mostre-se disponível para o ouvir e proponha-lhe fazerem uma actividade em conjunto.
- » Consultar esta [informação](#) sobre Saúde Psicológica pode ajudar.

Se os seus colaboradores se sentem assim...

- » Construa um Local de Trabalho Saudável. Um Psicólogo pode ajudá-lo a promover o equilíbrio entre a vida profissional e familiar e a prevenir o stresse na sua organização.
- » Consultar esta [informação](#) sobre Saúde Psicológica pode ajudar.



PENSAMENTOS

Estou sempre a pensar o pior sobre tudo e não consigo controlar estes pensamentos negativos.

SENTIMENTOS

Sinto-me muito ansioso e irritado; cansado e sozinho.

COMPORTAMENTOS

Não consigo dormir bem e discuto mais com a minha família e amigos. É difícil relaxar.



Não me sinto bem. Estes pensamentos e sentimentos preocupam-me com bastante frequência.

Se se sente assim...

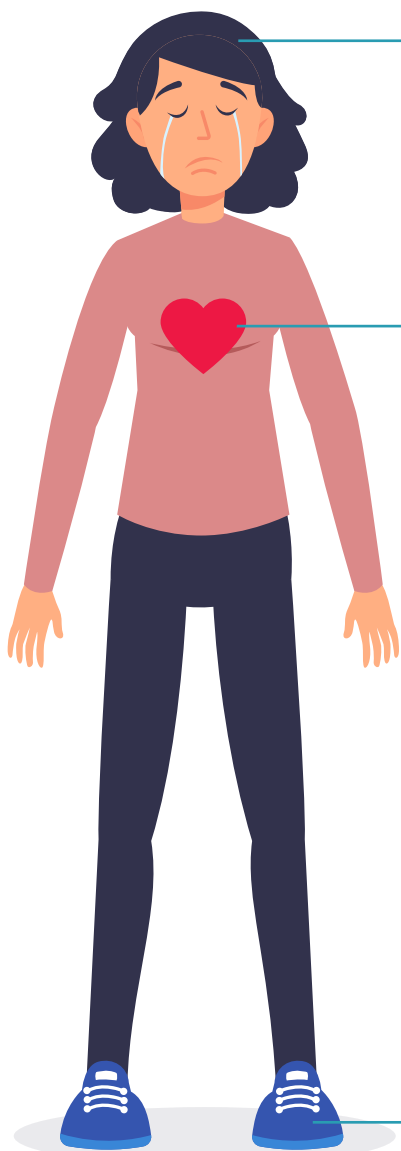
- » Procure ajuda. **Um Psicólogo pode ajudar.**
- » Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.
- » Fale com pessoas em quem confie sobre aquilo que o preocupa e as suas dificuldades.

Se um familiar ou amigo se sente assim...

- » Mostre-se disponível para o/a ouvir sobre as dificuldades que está a sentir.
- » Sugira ao colega que procure ajuda. **Um Psicólogo pode ajudar.**

Se os seus colaboradores se sentem assim...

- » Implemente uma Estratégia de Prevenção e Intervenção nos Riscos Psicossociais. **Um Psicólogo pode ajudá-lo** a desenvolver acções relativas ao ambiente de trabalho, às tarefas laborais, ao negócio, às relações e desenvolvimento profissional e pessoal dos colaboradores.



PENSAMENTOS

Não sei o que hei-de fazer e estou farto da minha vida. Vou acabar sozinho e fracassado.

SENTIMENTOS

Sinto que vou enlouquecer. Tenho medo de perder o controlo.

COMPORTAMENTOS

Só me apetece chorar. Não tenho energia para fazer nada. Só me apetece desaparecer.



Não me sinto nada bem. Estes pensamentos e sentimentos preocupam-me constantemente.

Se se sente assim...

- » **Procure ajuda! Contacte um Psicólogo.** Em alternativa, contacte o seu Médico de Família e peça-lhe que lhe referencie um Psicólogo.
- » Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24.

Se um familiar ou amigo se sente assim...

- » Mostre-se disponível para ouvir e apoiar.
- » **Incentive e apoie a procura de ajuda junto de um Psicólogo.** Em alternativa, contactem o Médico de Família e peçam-lhe que vos referencie um Psicólogo.

Se os colaboradores se sentem assim...

- » Incentive e apoie os colaboradores **a procurarem ajuda junto de um Psicólogo.**
- » Planeie um programa de regresso/readaptação ao trabalho, após ter sido ultrapassado o problema de Saúde Psicológica.
- » Construa um Local de Trabalho Saudável para os seus colaboradores. **Um Psicólogo pode ajudá-lo.**