CLÍNICA LEDESMA SUAREZ

GUIA INFORMATIVO

Ansiedade: quando buscar ajuda

Sentir ansiedade faz parte da vida: ela nos ajuda a nos preparar e a nos proteger. O sinal de atenção aparece quando ela é intensa, frequente ou passa a limitar a vida.

Sinais de que vale conversar com um profissional

- [ ] Preocupação difícil de controlar, na maior parte dos dias, por semanas
- [ ] Crises de medo ou de mal-estar que vêm de repente
- [ ] Evitar lugares, pessoas ou tarefas por medo ou desconforto
- [ ] Prejuízo na escola, no trabalho ou nos relacionamentos
- [ ] Alterações de sono ou de apetite
- [ ] Sintomas físicos frequentes, como coração acelerado, aperto no peito, tensão muscular, tremores ou falta de ar
- [ ] Uso de álcool ou outras substâncias para aliviar a tensão
- [ ] Sofrimento intenso, ou sensação de que "não dá mais"

Sintomas físicos também podem ter outras causas. Se forem intensos ou novos, vale uma avaliação médica para investigar.

O que pode ajudar no dia a dia

- Respiração lenta: inspire pelo nariz contando 4, expire devagar pela boca contando 6, por alguns minutos
- Aterramento 5-4-3-2-1: observe 5 coisas que vê, 4 que toca, 3 que ouve, 2 que cheira, 1 que saboreia
- Manter horários regulares de sono e refeições
- Atividade física leve e regular
- Moderar cafeína e energéticos, que podem piorar os sintomas
- Reduzir o excesso de notícias e de redes sociais antes de dormir
- Conversar com alguém de confiança sobre o que sente

Ledesma Suarez · Centro de Saúde e Desenvolvimento
Rua Capitão Alfredo Cardoso, 34, Sorocaba/SP · WhatsApp (15) 99803-0909

Material educativo. Não substitui consulta, diagnóstico ou atendimento de emergência.

Como falar com alguém sobre isso

Você não precisa ter as palavras certas. Pode começar com "tenho me sentido muito ansioso e quero ajuda para entender o que fazer". Para ajudar um amigo ou familiar, ouça sem julgar, evite minimizar ("isso é frescura") e incentive a busca por atendimento.

Em situação de risco, peça ajuda agora

Se houver pensamentos de se machucar ou de acabar com a própria vida, ou risco imediato, procure ajuda imediatamente: CVV 188 (ligação gratuita, 24 horas), SAMU 192 ou o pronto atendimento mais próximo. Se puder, não fique sozinho.

Atendimento na clínica

Psicólogos e psiquiatras podem avaliar o seu caso e indicar o melhor caminho. Fale com a recepção pelo WhatsApp (15) 99803-0909.

Material educativo. Não substitui consulta, diagnóstico ou atendimento de emergência.