CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SINTOMAS SOMÁTICOS

Fatores psicológicos que afetam outras condições médicas

Quando aspectos psicológicos (estresse, ansiedade, evitação, não seguir o tratamento) pioram uma doença física, como o diabetes, a hipertensão ou o intestino irritável.

SINAIS FREQUENTES

- O estresse piora a doença
- Dificuldade de seguir o tratamento
- Evitar consultas ou exames

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Coordenação entre o médico e a psicóloga
2. Técnicas de gestão do estresse
3. Plano realista para seguir o tratamento

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ajude a organizar o tratamento e as consultas
2. Compartilhem atividades que reduzam o estresse

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se você abandonar o tratamento médico
2. Se o estresse piora sua doença

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho uma doença física diagnosticada
☐ O estresse piora meus sintomas
☐ Tenho dificuldade de seguir o tratamento
☐ Evito ir às consultas de acompanhamento
☐ A ansiedade me faz ficar atento/a aos sintomas
☐ Minha doença me causa muita preocupação
☐ Deixei atividades por medo de piorar
☐ Sinto que meu humor influencia minha saúde

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/factores-psicologicos-que-influyen-en-otras-afecciones-medic
- Ligação de orientação gratuita com nossa equipe: clinicavivaldi.com/#orienta
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112