CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SINTOMAS SOMÁTICOS

Transtorno de sintomas somáticos

Sintomas físicos que geram uma preocupação excessiva, muito tempo dedicado a eles e grande mal-estar. Os sintomas são reais; o que se trata é a forma de vivê-los.

SINAIS FREQUENTES

- Preocupação constante com os sintomas
- Consultas médicas repetidas
- Muito tempo atento/a ao corpo

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Combine consultas médicas regulares, não sob demanda
2. Reduza a busca de informações na internet
3. Retome atividades mesmo com sintomas

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não minimize os sintomas: são reais
2. Incentive a retomar atividades mesmo com incômodos

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se surgirem sintomas novos, consulte o médico
2. Se a preocupação impede você de levar uma vida normal

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho sintomas físicos que me preocupam muito
☐ Penso com frequência em quão grave poderia ser
☐ Passo muito tempo atento/a ao meu corpo
☐ Vou ao médico mais do que me recomendam
☐ Os exames normais me tranquilizam pouco
☐ Deixei atividades por causa dos sintomas
☐ Procuro informações médicas na internet
☐ Essa preocupação ocupa grande parte do meu dia

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-sintomas-somaticos
- Artigo completo: Sintomas somáticos: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-sintomas-somaticos
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com