

23 DE SETEMBRO

# DIA MUNDIAL DE COMBATE AO ESTRESSE



O primeiro passo é observar alguns sintomas, como comer demais, alterações de humor e falta de sono. Outros sinais incluem:

## FÍSICOS

- Falta de ar.
- Dores de cabeça e musculares.
- Aumento dos batimentos cardíacos.
- Suor excessivo.
- Mãos e/ou pés frios.
- Má digestão.
- Úlceras.
- Problemas de pele.
- Diarreia ou prisão de ventre.
- Cansaço e falta de energia.
- Tensão muscular.
- Tremores.

## EMOCIONAIS

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação.
- Humor deprimido.
- Desânimo.
- Irritação.
- Indiferença afetiva (sensação de “tanto faz”).

## COMPORTAMENTAIS

- Discussões e perda de paciência.
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos.
- Aumento ou abuso de substâncias (medicamentos, álcool, cigarro e drogas).
- Violência.
- Agitação.

Caso precise de ajuda, procure o CAS.