Quando o corpo fala pela emoção

Sintomas físicos reais que têm relação com o que a gente sente. Corpo e emoções estão ligados o tempo todo. É comum o estresse, a ansiedade e a tristeza aparecerem como sintomas físicos reais — dores, cansaço, tontura, mal-estar no estômago. Isso não é invenção nem "frescura": o que você sente é verdadeiro, e tem como cuidar.

Por que repetir exames sem parar pode não ajudar

Quando os primeiros exames estão bem, repeti-los muitas vezes raramente traz respostas novas.

Exames em excesso podem mostrar achados sem importância que assustam e geram mais exames.

O alívio costuma vir do cuidado continuado, não de um novo exame.

O que esperar do cuidado

Acompanhamento com a mesma equipe, com consultas combinadas e regulares. Atenção ao estresse, ao sono, ao humor e à ansiedade — e metas de voltar às atividades do dia a dia, no seu ritmo.

Uma relação de confiança: você não vai ser dispensado(a) com "não tem nada". A equipe vai seguir junto com você, levando seus sintomas a sério.



O que pode ajudar

Atividade física regular

Mesmo leve, o movimento ajuda o corpo e a mente. Caminhar, alongar, dançar — qualquer movimento conta e pode fazer diferença nos sintomas.

Sono e manejo do estresse

Cuidar da rotina de sono e usar técnicas simples de manejo do estresse — como respiração e pausas ao longo do dia — ajuda a reduzir os sintomas físicos.

Tratar ansiedade ou depressão

Quando ansiedade ou depressão estão presentes, tratá-las faz parte do cuidado dos sintomas físicos. Converse com a equipe — há opções eficazes disponíveis.

Anote os gatilhos

Registrar quando os sintomas pioram ajuda a entender o que os desencadeia. Esse mapa é uma ferramenta valiosa para você e para a equipe de saúde.

Fique atento(a) e avise a equipe se aparecerem sinais novos como perda de peso sem explicação, febre que não passa, sangramentos ou um sintoma muito diferente do habitual.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária