

GUIA DE SAÚDE MENTAL

Estratégias
práticas para
o dia a dia



Este Guia foi desenvolvido pelo Plano Aproxima (Departamento de Responsabilidade Social do www.classificadosx.net) e conta com a colaboração de várias pessoas e entidades.

O Guia é disponibilizado gratuitamente e não pode ser objeto de qualquer tipo de comercialização, podendo, no entanto, ser reproduzido e/ou adaptado desde que mencione sempre o seu autor.

Este guia tem como objetivo informar e esclarecer trabalhadorXs do sexo sobre temas do seu interesse e não pretende, de forma alguma, incentivar, promover ou facilitar a prática do sexo com fins comerciais ou que não resulte de uma vontade livre e esclarecida.

A indicação das instituições colaboradoras foi precedida de informação às mesmas e do seu acordo à sua inclusão neste Guia.

FICHA TÉCNICA

Título

Guia de saúde mental para trabalhadorXs do sexo
Estratégias práticas para o dia a dia

Formato

PDF

Autores

Cláudia Simões (Plano AproXima)
Bernardo Teixeira (OSIO)
Nilza Almeida (Plano AproXima)

Colaboradores

Grupo Partilha de Vivências
MTS - Movimento dxs Trabalhadorxs do Sexo
Obra Social Irmãs Oblatas (OSIO)

Design e paginação

Plano AproXima
www.planoaproxima.org

Todos os direitos reservados:



ÍNDICE

ESTE GUIA É IMPORTANTE PARA TI	2	ESTRATÉGIAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR	
O que é o Plano Aproxima?.....	6	PESSOAL	30
Entidades colaboradoras	6	Alimentação.....	31
		Exercício Físico.....	33
O QUE PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL? ...9		Higiene do sono	35
Violência	10	Autocuidado	36
Pobreza, desemprego e precariedade na habitação	10	Gestão profissional e familiar.....	38
Discriminação e Moldura legal em Portugal.....	10	Gestão do plano de vida e financeiro.....	40
Integração Cultural.....	11	ESTRATÉGIAS DE BEM-ESTAR EMOCIONAL . 43	
Abuso de Substâncias.....	12	Identificar o teu estado emocional	43
Autoestima	12	Controlar, Influenciar e Aceitar (CIA).....	44
Estigma	14	Atingir os teus objetivos	45
Espiritualidade e Religião	15	Exercícios de Atenção Plena	46
Instabilidade Emocional	15	ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE CONFLITOS.....54	
Isolamento Social.....	16	O que são conflitos?	54
Dificuldade em manter uma relação amorosa.....	17	Como podes gerir conflitos?	55
Deves separar casa e trabalho?	19	Como lidar com conflitos legais?.....	58
		Negociação com clientes, colegas ou autoridade.....	59
MAL-ESTAR E PERTURBAÇÕES		Negociação de práticas sexuais mais seguras	61
PSICOLÓGICAS: SINAIS E SINTOMAS	22	CONTACTOS DE EMERGÊNCIA	63
Sinto-me ansioso a toda a hora	22	Principais Hospitais	63
Sentes-te deprimido ou com alterações de humor?.....	24	Associações com Serviço de Psicologia.....	66
Perturbação de <i>Stress</i> Pós-Traumático	25	Serviços de Psicologia e/ou Psiquiatria a preço reduzido	67
Perturbação de <i>Stress</i> Pós-Traumático Complexo	26	Linhas de Apoio telefónico.....	68
Perturbação Dissociativa da Identidade	26	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
Já ouviste falar de <i>Burnout</i> ?	27	Anexo 1 - Checklist para adultos como me sinto?.....	75
Perturbações Alimentares.....	28	Anexo 2 - Queres abrir atividade nas finanças? ...	77
Outros sinais e sintomas a teres em atenção.....	28		



ESTE GUIA É IMPORTANTE PARA TI

São vários os fatores que levam as pessoas que trabalham na indústria do sexo a não procurar ajuda e acompanhamento nos serviços de saúde mental, como consultas de psicologia. Muito embora sintam que precisam desse apoio, fatores externos (como a mobilidade, por exemplo) e internos (como o estigma) podem fazer com que as pessoas trabalhadoras do sexo (PTS) se isolem e não procurem a ajuda que necessitam.

Por isso, decidimos criar este guia para te oferecer uma resposta mais prática e acessível às necessidades de saúde mental. Se quiseres, preenche a [*“Checklist para adultos como me sinto?”*](#) para refletires sobre como te tens sentido

ultimamente. É importante salientar que este guia pode ajudar-te a encontrar soluções práticas para melhorar o teu bem-estar, mas não substitui a importância da terapia psicológica e/ou psiquiátrica, caso estejas em sofrimento psicológico mais intenso.

Como já referimos, um dos principais desafios que afetam a saúde mental dxs trabalhadorxs sexuais é o estigma social associado à sua profissão. Esta discriminação e preconceito no local de trabalho, na comunidade, e até mesmo nos sistemas de saúde, podem causar sentimentos de isolamento, vergonha e baixa autoestima. Estes fatores contribuem para um ambiente onde problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão

e *stress* pós-traumático, podem surgir.

Além disso, muitas PTS enfrentam violência, coerção e abuso, o que pode resultar em traumas psicológicos profundos. A falta de proteção legal e social, em muitos casos, significa que estes traumas, muitas vezes, não são tratados adequadamente, deixando as PTS vulneráveis a problemas de saúde mental a longo prazo.

Outro fator importante é a dificuldade de acesso a serviços de saúde mental de qualidade. Verifica-se a quase inexistência de serviços especificamente dirigidos a PTS e adaptados às suas necessidades e horários. O estigma, a discriminação e a falta de recursos podem dificultar o acesso a estes cuidados, resultando em problemas de saúde não tratados, ou inadequadamente tratados.

No entanto, é essencial reconhecer a resiliência e a força das pessoas que trabalham na indústria do sexo. Muitas encontram formas de enfrentar os desafios e de cuidar da sua saúde mental, seja através do apoio entre colegas, serviços comunitários, ou estratégias de autocuidado. O apoio social

e emocional é fundamental para o bem-estar mental dxs trabalhadorxs do sexo, assim como as iniciativas que promovem a solidariedade e a consciencialização são cruciais para criar ambientes mais saudáveis e solidários.

Para melhorar a saúde mental das pessoas trabalhadoras do sexo, é essencial definir uma abordagem abrangente que leve em consideração os diferentes fatores que contribuem para os seus desafios psicológicos.

Os nossos objetivos com este Guia são:

Informar sobre os Desafios e Riscos

Pessoas que trabalham na indústria do sexo têm de enfrentar vários desafios e possíveis riscos, em qualquer contexto de trabalho (rua, apartamentos ou *online*). Além de questões com a segurança pessoal (como violência física, coerção e exploração), existem riscos à saúde física e mental (como exposição a infeções sexualmente transmissíveis – IST –, traumas psicológicos e *stress* emocional).

Com esta informação, vais poder fazer escolhas mais conscientes e adotar medidas de precaução mais ajustadas à tua realidade.

Identificar Sinais de Perturbações Psicológicas

Por vezes, pequenos sinais (físicos, comportamentais e psicológicos) podem ajudar-te a identificar possíveis perturbações psicológicas de forma precoce (lembrando que, quanto mais cedo procurares ajuda, mais fácil é o tratamento e a recuperação da tua saúde e bem-estar).

Aqui, vais ficar a saber quais os sintomas de ansiedade, depressão, perturbação de *stress* pós-traumático, assim como de outras questões de saúde mental.

Promover Boas Práticas e Segurança no Trabalho

Adotar boas práticas no trabalho seguro é essencial para protegeres a tua saúde física e mental. Estas boas práticas envolvem estratégias para resolver conflitos, técnicas de comunicação assertiva e formas de equilibrar a vida pessoal e profissional.

Sabendo quais as práticas que deves ter para garantir a tua segurança no trabalho, vais conseguir evitar situações de risco e conseguirás ter um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

Informar sobre Recursos de Apoio Psicológico

Neste guia encontras informações sobre onde podes encontrar ajuda caso sintas que precisas de apoio ou acompanhamento psicológico regular. Assim, disponibilizamos informação sobre:

- Serviços de saúde mental na comunidade;
- Organizações de apoio a vítimas de violência;
- Linhas de apoio telefónico;
- Centros de saúde locais.

Ao garantir que xs trabalhadorxs sexuais têm acesso a recursos de apoio psicológico, podemos ajudá-lxs a obter o cuidado necessário para lidar com questões de saúde mental de forma eficaz e oportuna.

Como definimos Trabalho Sexual neste guia?

Em 2012, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu trabalhadorxs sexuais como pessoas adultas (18 anos, ou mais) que recebem dinheiro (ou bens) por serviços sexuais, destacando o caráter consensual da atividade. No Plano AproXima, temos como base a mesma designação.

Salientamos que profissionais do sexo são pessoas que tomam uma decisão consciente sobre o seu envolvimento no comércio sexual, procurando um meio de

complementar o seu rendimento, ou obter independência financeira. Este termo veio substituir o termo prostituição, uma vez que as pessoas envolvidas sentem que é menos estigmatizante e consideram que a referência ao trabalho descreve melhor a sua atividade, tendo em conta que existem formas de trabalho sexual além da prostituição.



Nota: O tráfico sexual e a exploração tendo por base a coação, exploração e vitimização das pessoas que praticam a atividade sexual não são considerados trabalho sexual.

O que é o Plano AproXima?

O Plano AproXima é um Departamento de Responsabilidade Social do Classificados X que, de forma inovadora no panorama nacional, desenvolve atividades que revelam um impacto social positivo para todas as pessoas que fazem Trabalho Sexual, mas também para as organizações da sociedade civil que disponibilizam no terreno serviços a PTS.

Entidades colaboradoras



A Congregação das Irmãs Oblatas do Santíssimo Redentor é uma instituição religiosa de direito pontifício fundada em Ciempozuelos (Espanha) no ano de 1864, com o propósito de acompanhar, favorecer o desenvolvimento integrado e a autonomia das mulheres que exercem prostituição e/ou são vítimas de tráfico de seres humanos para fins de exploração sexual, contribuindo para a sua realização pessoal e integração social/laboral. Em simultâneo, trabalha para a sensibilização e transformação social, denunciando situações de injustiça passíveis de afetar as mulheres. Atualmente, as Irmãs Oblatas estão presentes em 17 países espalhados pelo mundo e contam com um total de 55

projetos, entre os quais se inclui a Obra Social Irmãs Oblatas do Santíssimo Redentor que desde 1987, marca a sua presença na cidade de Lisboa e que se tornou, tanto a nível internacional como nacional, numa organização de referência na intervenção com a população-alvo da congregação.

Ao longo dos quase 37 anos de intervenção em Lisboa, a Obra Social das Irmãs Oblatas (OSIO) tem estabelecido uma relação privilegiada, de proximidade e confiança, com as Mulheres que exercem prostituição. Vínculo que tem permitido dar resposta às suas necessidades específicas e acompanhá-las em todo o seu processo de integração social, contribuindo favoravelmente para o



desenvolvimento comunitário das áreas onde é realizada a intervenção. Este trabalho tem sido potencializado pelo trabalho em parceria entre a OSIO e outras instituições sociais existentes na cidade de Lisboa.

Para efeitos do presente guia, a Obra Social das Irmãs Oblatas gostaria de esclarecer que não usa a terminologia Trabalhadorxs do Sexo. Para a Família Oblata, antes da Prostituição, no centro põe a Pessoa, cada mulher com a sua realidade e opções. A nossa missão prima pelo acompanhamento a cada mulher, desde os valores Oblata, em todas as suas circunstâncias e projeto vital, e que lhe permita que seja a protagonista da sua própria história, independentemente se opta

por continuar, ou não, a exercer prostituição e se o vê ou não, como exploração sexual. Em reflexão interna, em diálogo com outras entidades e no trabalho em rede, evitamos posturas reducionistas. Somos capazes de diferenciar em cada um dos posicionamentos existentes, aquele que, face a diferentes situações das mulheres e contextos socioeconómicos vários, pode ser apoio ou negação dos seus direitos e expectativas. Isso implica construir com elas espaços de escuta ativa, empatia, sem condicionamentos que nos comprometem em ações de sensibilização e incidência política de acordo com o que entendem que poderá melhorar as suas vidas e das suas famílias, respeitando a sua visão face à prostituição.



GRUPO PARTILHA DE VIVÊNCIAS

Criado em 2017 na cidade de Braga, este coletivo pretende, através das suas diversas ações, a criação de respostas sociais inovadoras com o intuito de dar respostas a pessoas em situação de vulnerabilidade e exclusão social, estabelecendo

parcerias que promovam a inclusão social contra o estigma e o preconceito como obstáculos aos direitos civis e humanos. A criação deste Projeto visa a obtenção de informação e ferramentas capazes de contribuir para a inclusão social das trabalhadoras do sexo, bem como dar a conhecer as diferentes respostas sociais, percecionando as fragilidades e constrangimentos que dificultam a criação de um projeto de vida.



MTS - Movimento dXs Trabalhadorxs do Sexo (www.facebook.com/MovimentoTS) - é uma organização portuguesa de representação e luta pelos direitos laborais, sociais, políticos e humanos dXs trabalhadorxs do sexo em Portugal, fundada em 2018, dirigida e dinamizada, de forma horizontal, exclusivamente por profissionais e ex-profissionais do sexo. O MTS é membro da ESWA - a Rede Europeia que alia Profissionais do Sexo em luta pelos seus direitos - About ESWA - European Sex Workers' Rights Alliance (www.eswalliance.org), bem como, a nível nacional, da Rede Sobre Trabalho Sexual - RTS. O MTS promove a defesa e

a luta pelos direitos laborais dXs trabalhadorxs do sexo em Portugal, o fim da discriminação, estigma e violência contra trabalhadorXs do sexo e a promoção de educação, formação e partilha de informação sobre o Trabalho Sexual. Defendem a afirmação social, económica e política índice 5 dXs trabalhadorXs e a sua participação paritária em todas as esferas de decisão; pugnamos pelos valores de uma sociedade inclusiva, democrática e pluralista; a luta do MTS é igualmente pelos direitos das mulheres, LGBTQIAP+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Trans, Queer, Intersexo, Assexuais, Pansexuais,+), antirracista e internacionalista, bem como pelos direitos laborais de todxs Xs trabalhadorXs, em particular das pessoas em situação de trabalho informal.



O QUE PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL?

Existem vários fatores que podem influenciar a saúde mental de algumas pessoas trabalhadoras do sexo, tais como a insegurança alimentar, abuso de substâncias (álcool e drogas), terem vivido (ou viverem) uma relação abusiva com violência de género, experiências traumáticas na infância, estigma associado ao trabalho sexual, e a frequência e local de trabalho, sendo que estes dois últimos fatores impactam o risco de violência que pode existir durante as horas de trabalho (como abuso sexual e/ou agressão física).

Alguns estudos feitos com mulheres cis trabalhadoras do sexo mostram que existiam sinais de depressão, ansiedade, perturbação de *stress* pós-traumático, sofrimento

psicológico e ideação suicida nessas amostras ⁽³⁾. Não obstante, estas doenças podem influenciar os comportamentos destas pessoas, sendo que, a título de exemplo, a depressão pode aumentar o risco de contrair VIH devido a vários fatores, como comprometimento da função cognitiva, diminuição do controlo de impulsos e/ou redução da motivação ⁽²²⁾.

É importante que saibas que existem várias causas para que a tua saúde mental seja afetada e, na verdade, nem sempre podes controlá-las. Identificar os fatores que estão por trás do comprometimento da saúde mental é o primeiro passo para conseguires ultrapassar os desafios que tens em mãos.

Violência

Um dos fatores que mais contribui para o comprometimento da saúde mental das PTS é a violência (física, sexual e/ou verbal).

Encontros violentos podem causar dano psicológico (quanto mais violento o evento, maior a probabilidade de desenvolver doença mental severa), estando este associado à presença de elevados níveis de exaustão e sofrimento emocional ⁽²⁰⁾.

Pobreza, desemprego e precariedade na habitação

Situações de pobreza, desemprego e precariedade na habitação, comuns em trabalhadorxs do sexo (especialmente xs de rua), são fatores de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental (principalmente depressão e perturbações do foro da ansiedade e somatoformes) ^(2, 36, 41).

Discriminação e Moldura legal em Portugal

Em Portugal, trabalho sexual não é considerado crime, não sendo, no entanto, uma profissão regulamentada ⁽²⁷⁾.

A legislação que um país adota relativamente ao trabalho sexual traz, naturalmente, uma série de consequências para xs trabalhadorxs do sexo, tendo um impacto significativo na saúde, segurança e direitos humanos das pessoas que o praticam ⁽²⁸⁾.

A criminalização do trabalho sexual tem amplas consequências nas vidas das PTS, afetando-as negativamente em vários aspetos,



como no acesso à saúde, no risco de exposição a ISTs, vivências relacionadas com estigma, assim como vivência de discriminação e vitimização financeira, física e sexual ⁽²⁸⁾.

No que toca ao impacto psicológico, o estigma e as experiências relacionadas com o mesmo são os fatores com o peso mais crítico nas PTS, sendo maiores em países em que o trabalho sexual está criminalizado. Este tipo de contexto pode levar ao desenvolvimento de maiores níveis e prevalência de *stress*, *burnout*, perturbação do *stress* pós-traumático, depressão, despersonalização, sentimentos de culpa e baixa autoestima ⁽²⁸⁾.

Integração Cultural

É comum que mulheres cis em situação de migração se defrontem com situações de racismo, estigma e preconceito que podem impedir a inclusão social e levar a situações de vulnerabilidade e marginalização, bem como a vivências de solidão e isolamento ⁽²⁾. A situação agrava-se quando estas se encontram irregulares no país e se confrontam com maiores dificuldades no acesso aos serviços, ^(13,2)

encontrando-se, muitas vezes, em situação de *stress*, motivada pelas ruturas familiares e pelo medo de serem deportadas ⁽¹³⁾. Estes fatores contribuem para vincar as desigualdades e, conseqüentemente, podem fazer com que as suas integrantes se sintam humilhadas e desrespeitadas.

Ao mesmo tempo, PTS migrantes que estejam insegurxs relativamente ao seu estatuto de imigração podem ser mais facilmente manipuladxs pelas pessoas que gerem o seu trabalho (podem ser coagidxs a trabalhar mais horas e ser incentivadxs a participar em comportamentos de risco. Estas pessoas podem igualmente estar relutantes em entrar em contacto com serviços de saúde por terem receio de serem deportadas ou presas) ⁽²⁾.



Abuso de Substâncias

O consumo excessivo de substâncias (lícitas ou ilícitas) traz sérias consequências físicas e psicológicas (comuns em dependências). Os prejuízos podem ser ainda maiores no caso das PTS, incluindo:

- Maior vulnerabilidade a ISTs;
- Violência;
- Estigma;
- Discriminação;
- Criminalização;
- Exploração. ⁽¹⁸⁾



Autoestima

O trabalho sexual é ainda visto, socialmente, com muito preconceito. O que pensam de nós (e o que achamos que outras pessoas pensam de nós) influencia bastante a forma como nos olhamos e no valor que nos atribuímos (valor próprio) ⁽⁵⁾.

A utilização de termos depreciativos para com as PTS, assim como a marginalização destas, faz com que criem uma imagem negativa de si mesmas e do seu trabalho. Sem dúvida, a falta de aceitação ou compreensão por parte dxs outrxs e a pressão para se esconderem, ou serem reservadas

em relação ao seu trabalho, pode, muitas vezes, afetar a autoestima.

Assim, é normal surgirem sentimentos de vergonha e indignidade, os quais estão associados ao estigma sofrido. Ao tentares esconder o que és e fazes, não te sentes autênticx. Apesar da segurança que pode dar (pois reduz o estigma que podes sentir), vês a tua capacidade de construir relações autênticas limitada ⁽⁵⁾.

Podes, ainda, sentir falta de confiança e dificuldade em analisar alternativas aos teus problemas por te sentires

“presx”, sem controlo de vários aspetos da tua vida (financeiros, emocionais ou sociais).

Embora estes sentimentos tenham uma relação próxima, podes sentir apenas alguns deles. Podes achar que és muito competente no teu trabalho e não te sentires autênticx, porque demonstras constantemente felicidade quando, num dia, ou noutro, te sentes triste ou irritadx, ou por estares constantemente a interpretar uma *persona* diferente de ti. A confiança em ti próprix aumenta, mas os sentimentos negativos associados ao trabalho podem permanecer⁽⁵⁾.

Esta carga emocional pode limitar a sensação de autenticidade e valor próprio, não só no contexto laboral, como também na vida pessoal, principalmente se não tiveres ninguém em quem confias para partilhar o que sentes e o que pensas⁽⁵⁾. Se tiveres, ótimo! Nutre essas relações, porque são essenciais para o teu bem-estar. Mas é compreensível se não tiveres (e está tudo bem na mesma). Por vezes é difícil sentirmos segurança perto de outras pessoas, principalmente quando já nos magoaram anteriormente. Difícil, mas não impossível.

A visão negativa que uma pessoa tem de si mesma é um fator determinante para o desequilíbrio da saúde mental e pode promover o desenvolvimento de ansiedade patológica, insegurança interpessoal, problemas relacionais, incapacidade para regular as emoções, entre outros sintomas⁽³⁰⁾.

Se achares que tens uma visão negativa sobre ti, pede ajuda.

Sentimentos que podem potenciar uma baixa autoestima:

- Sensação de vulnerabilidade, desamparo, medo e falta de controlo
- Sentimentos de vergonha e culpa
- Internalização do estigma

Comportamentos que podem potenciar a baixa autoestima:

- Isolamento social
- Utilização abusiva de substâncias lícitas e ilícitas
- Trabalhar muitas horas e não descansar
- Trabalhar em sítios considerados pouco seguros
- Não pedir ajuda

Estigma

Os julgamentos sociais têm um impacto negativo na forma como nos olhamos e nos percebemos (autoconceito). O trabalho sexual (TS) é ainda olhado, socialmente, como um fator de exclusão social, o que leva a sentimentos de vergonha (e tentativa de esconder quem somos e o que fazemos) ⁽⁶⁾.

O preconceito e o estigma para com as pessoas trabalhadoras do sexo, além de interferirem no autoconceito, podem originar situações de violência generalizada contra as mesmas, até mesmo por parte de forças de segurança e/ou cuidadorxs de saúde, fazendo com que haja receio em pedir ajuda a estas entidades, por acharem que, à partida, serão ignoradas ou insultadas ⁽¹⁶⁾.

E, sim, há esse risco!

Se já te sentiste discriminadx, podes reportar a situação, para não voltar a acontecer, e/ou pedir ajuda a outra pessoa dentro das diferentes áreas. Quando encontrares alguém que te faça sentir acolhidx, ouvidx, e que te ajude, dentro do que lhe for possível, podes sempre voltar a recorrer a essa pessoa.

Também é possível que sintas preconceito e estigma por parte de familiares, pessoas amigas e entre colegas de profissão (especialmente se trabalhares na rua). E até podes estar a potenciar o estigma para com outrxs colegas, sem te aperceberes disso!

Observa os teus pares, pessoas que façam TS noutro contexto, ou por outras razões, e que tenham outros limites para com clientes. Analisa o que pensas delxs e como xs trata quando/se tiverem contacto direto.

Estas pessoas não são iguais a ti, não têm a mesma história de vida, mas são alvo de discriminação, e podem precisar de ser acolhidas e ouvidas, assim como tu precisas (ou já precisaste).



Espiritualidade e Religião

O conflito entre a espiritualidade/religião e o TS pode impactar de forma negativa o bem-estar das PTS, muito pelo sentimento de culpa e vergonha. Agir de forma contrária aos comportamentos “ideais” defendidos pela religião pode fazer com que te sintas inferior, “em pecado” ⁽¹⁹⁾.

Neste sentido, a espiritualidade/religião, quando vem atrelada de preconceitos e julgamentos, pode afetar o teu bem-estar emocional e mental. Por outro lado, quando não existe julgamento, as atividades religiosas podem proporcionar benefícios para a saúde, como, por exemplo, apoio emocional e sentimento de pertença ⁽¹⁹⁾.

Instabilidade Emocional

A instabilidade emocional é um motor para reações afetivas rápidas, inesperadas e intensas – uma “montanha-russa emocional” que faz com que as pessoas sintam que não têm controlo sobre si mesmas, gerando desconforto.

A presença de desregulação emocional e resposta emocional intensa, que são características fundamentais da instabilidade

emocional, pode levar a tendências agressivas e dificuldades em comportamentos pró-sociais.



Qual a solução? Reprimir ou eliminar as emoções negativas que causam mal-estar?

NÃO. Se és uma pessoa que se sente controlada pelas emoções, é compreensível que queiras retirar estas emoções de ti, porque senti-las a um nível extremo é muito desconfortável e cria mal-estar. No entanto, todas as emoções são importantes! Elas dão-te respostas sobre o que está a acontecer na tua vida – seja bom, mau ou neutro – e motivam-te a continuar no mesmo registo, ou a mudar.

Importa perceberes que isto não tem de ser sempre assim. É possível aprenderes a compreender e a tolerar as emoções que te causam desconforto e a ter novas estratégias para lidar com elas.

Isolamento Social



Por mais diferenças individuais que tenhamos, somos seres sociais. A nossa necessidade de pertencer a algo (a alguém, ou a algum lugar) é fundamental ⁽¹⁾. Por isso, o isolamento social é um comportamento que pode trazer sentimentos de solidão ⁽⁷⁾ e, conseqüentemente, afetar o nosso bem-estar emocional.

Como PTS, podes sentir uma vergonha muito grande, além de poderes esperar discriminação por parte de tudo e todxs. De facto, existe rejeição e discriminação por parte da sociedade em geral,

mas também poderá haver por parte de amigxs, namoradx e/ ou familiares, o que faz com que te possas censurar, acreditando que estás a fazer algo de muito errado e que vais ser sempre postx de parte.

Assim, é mais do que natural que te possas sentir sozinhx, com pouco (ou nenhum) apoio social, originando um grande mal-estar mental. No entanto, é importante dizer que existem pessoas à tua volta que te podem (e querem) ajudar. Nem todxs pensam da mesma forma!

Vale lembrar que a solidão aumenta o nível de ansiedade, o humor deprimido, sensação de mal-estar, o nível de impulsividade, e pode diminuir a saúde geral. Estes fatores levam a que te possas querer isolar ainda mais, criando um ciclo de autodestruição.

Se te sentes sozinhx, reflete sobre o que te pode ter levado a essa situação. Desta forma tomarás o controlo sobre a tua realidade. São as pessoas que não se aproximam de ti, ou és tu que te afastas e não crias oportunidades para conhecer ou aprofundar relações?



Dificuldade em manter uma relação amorosa

Algumas mulheres cis trabalhadoras do sexo assumem que é muito difícil ter (e manter) uma relação amorosa saudável. Isso pode acontecer porque o TS pode gerar sentimentos negativos, como desconfiança, culpa e ciúme, os quais afetam essas relações ⁽⁴⁾.

Algumas pessoas optam por não ter relações amorosas de qualquer tipo (principalmente durante o período em que realizam TS), outras pessoas têm parceiros, mas escolhem esconder a sua atividade, e existem, ainda, pessoas que têm relações amorosas e escolhem contar qual é a sua profissão. Todas as opções são válidas, pois é uma decisão que só te cabe a ti tomar.

Porque é que algumas pessoas evitam relacionamentos?

Tal como tu tens as tuas razões para ter, ou não, uma relação amorosa, existem pessoas com diferentes perspetivas. Algumas pessoas sentem-se desconfortáveis porque acreditam que x parceirx se possa sentir incomodadx por namorar alguém que faça TS. Outras pessoas acreditam que, se umx parceirx aceitar esse tipo de trabalho, é porque não gosta de si, ou porque quer tirar proveito da situação. Outras estão solteiras apenas porque ainda não encontraram a “sua pessoa” e, quando acontecer, estão abertas a experimentar uma relação amorosa.

E quem tem relações amorosas?

Existem pessoas que, mesmo tendo relações amorosas, assumem que o seu trabalho impacta a relação de forma negativa. Mentir diariamente e não poder partilhar o dia de trabalho (tenha sido tenso, ou até satisfatório) pode fazer com que a pessoa se sinta desonesta (afinal, sente que está a esconder uma parte importante da sua vida de alguém que gosta). O nível de *stress* aumenta e a sensação de isolamento também ⁽¹¹⁾.

Por outro lado, quando existe abertura e honestidade acerca do TS, esta honestidade pode gerar ciúmes (podendo originar conflito), pois, muitas vezes, xs companheirxs não conseguem ver o TS como um trabalho⁽¹¹⁾.

Algumas PTS acreditam que este problema está ligado com

o estigma associado à profissão: está enraizado e algumas pessoas não conseguem suportar a ideia de que sexo não precisa de ser um ato de amor, podendo ser feito fora de uma relação íntima. A boa notícia é que o estigma e a discriminação são ideias que se trabalham e podem diminuir, principalmente com a visibilidade: quanto menos desconhecido for o assunto, menos assustador ⁽¹¹⁾.

Outra questão que se coloca é a visão que a PTS tem sobre o seu relacionamento e sobre a intimidade do casal. Para superares os sentimentos desagradáveis associados à relação, é importante conversares abertamente com x teu/tua parceirx sobre as tuas emoções, para que, juntxs, possam construir uma intimidade mais leve e satisfatória.

#DICA

Uma relação leve e prazerosa não está diretamente relacionada ao uso, ou não, de preservativo entre o casal! É uma escolha vossa, mas não tem de ser esse pormenor (de risco) o que distingue um ato de amor, prazer, ou trabalho, mas, sim, a honestidade, o respeito e a confiança.

Existe ainda um grupo de PTS que considera ter relações amorosas saudáveis. Contar que fazem TS permitiu uma maior intimidade com xs seus/ suas parceirxs, aumentou a sua autoestima e confiança, algo que se verifica também na relação com clientes (imposição de limites, assertividade...) ⁽¹¹⁾. Ao terem parceirxs compreensivxs (e não possessivxs), estas pessoas sentiram que podiam partilhar todos os aspetos das suas vidas, sentiram-se aceites e apoiadxs, não fazendo uma clara separação da vida profissional e da vida familiar.

Deves ter em conta que esta situação pode não ser verdade em todxs os casos. Depende de ti decidir se deves contar, ou não, que fazes trabalho sexual, tendo em conta as consequências positivas e/ou negativas que podem advir de cada decisão.

Relação íntima com os clientes: é comum?

São vários os tipos de cliente que procuram PTS, inclusive pessoas de perfil mais discreto, apenas por prazer sexual, sem grandes demoras. Outras pessoas procuram, para além de prazer sexual, conexão emocional. Esta necessidade, ligada a outras

características dx cliente, podem causar impacto na PTS e estreitar a “linha” entre trabalho e prazer. É importante refletir sobre este tipo de relação e sobre as consequências que esta pode trazer para ambas as pessoas (ex. quebra de regras impostas inicialmente pela PTS).

Deves separar casa e trabalho?

Sentes que “casa é casa e trabalho é trabalho”? Então, significa que tens estes dois domínios bem definidos (onde começa um, termina o outro). Estes limites podem ser físicos, temporais e psicológicos – determinam onde e quando é que alguns dos teus comportamentos se enquadram, e que tipo de pensamentos e emoções são apropriados para cada situação.

Se olharmos para uma relação amorosa e compararmos a um serviço/encontro com clientes, o ato sexual é normalmente realizado em sítios diferentes, de diversas formas e originam pensamentos e sentimentos distintos.

Muitas PTS desenvolvem novas características e personagens para integrarem no seu trabalho

(mudando o estilo de roupa, o penteado, o nome, trabalham muito longe de casa, desligam-se emocionalmente quando trabalham), sendo que estes comportamentos (repetidos diariamente) podem levar a uma dissociação, negação e/ou desequilíbrio emocional.

Quando estes domínios são inflexíveis, e quando a pessoa, estando muito tempo “em modo trabalho”, se afasta, cada vez mais, de outras características suas, pode ter dificuldade em lidar com os conflitos sentidos entre os dois domínios (pode até ficar confusa acerca da sua identidade e propósito).

Ainda assim, a pessoa é a mesma! Por isso, deve integrar estes dois mundos como sendo seus, para que se sinta mais em harmonia. É isto que acontece quando existe abertura e aceitação, tanto da PTS, como das pessoas que se relacionam consigo (familiares, amigxs, cônjuges).

E quem trabalha na sua própria casa?

Quando a pessoa trabalha na sua própria casa e/ou *online* poderá ter benefícios no sentido financeiro e/ou físico, mas existem riscos para a saúde mental se a pessoa não conseguir limitar o tempo de trabalho. Para algumas pessoas é difícil deixar de estar constantemente *online* ou perto do telefone de trabalho para responder a clientes; é difícil fazer uma pausa durante o dia, tirar dias de folga ou férias sem “inventar desculpas” para tal; e podem sentir muita pressão para estar constantemente a criar conteúdos, deixando de lado tempo de lazer apenas para descontrair e aproveitar o momento aqui e agora ⁽¹⁵⁾.



Para além disso, algumas pessoas passam muito tempo *online* a observar fotografias que poderão retratar outras vidas e outros estilos de corpo, muitas vezes em fotografias editadas, o que poderá levar ao aparecimento de emoções e sentimentos desconfortáveis para consigo próprias⁽¹⁵⁾.

#ANONIMX

“É muito mau estar na internet o tempo todo. Não consigo explicar. Há alturas em que estou no *site*(...) o dia todo e sinto-me tão insegura e mal comigo mesma... Sinto que é porque estou constantemente a ver imagens de mulheres... embora não sinta que me esteja a comparar com as pessoas de forma consciente. Por vezes, vou passear depois de estar *online* e ver pessoas reais tem sido tão reconfortante... há algo em olhar constantemente para um ecrã e estar numa plataforma digital e olhar para este fluxo constante de imagens que foram manipuladas, impondo uma certa estética ou dinâmica bastante prejudicial e desgastante. Faz-te sentir alienada e esgotada da vida real.” (15).



MAL-ESTAR E PERTURBAÇÕES PSICOLÓGICAS: SINAIS E SINTOMAS

Estares atento a sinais e sintomas de mal-estar e perturbações psicológicas é fundamental para que consigas procurar ajuda, assim que te for possível. Lembramos que um acompanhamento atempado permite-te tratar qualquer problema psicológico com mais facilidade e rapidez.

Assim, aconselhamos-te a que procures ajuda profissional caso presentes alguns dos sinais e sintomas descritos abaixo, de forma persistente e que te tragam mal-estar ou sofrimento psicológico.

Sinto-me ansioso a toda a hora

A ansiedade e o medo são emoções naturais que te ajudam a lidar com situações assustadoras ou desafios. Sentes medo quando há um perigo imediato, como, por exemplo, um assalto. Por outro lado, sentes ansiedade quando te preocupas com coisas que podem acontecer no futuro (ex. ficar doente, não conseguir pagar contas, não ter clientes suficientes, ficar sem casa, preocupações com família e/ou amigos, entre outras) ^(12,10).

Quando te sentes ansioso, podes sentir alguns sintomas emocionais, como nervosismo,

irritabilidade, tensão muscular e/ou ter dificuldade em relaxar; sintomas cognitivos, como preocupação excessiva, dificuldade de concentração, pensamentos catastróficos (ex. pensar sempre nos piores cenários), medo de perder o controlo e antecipação apreensiva; e sintomas físicos, como aumento da frequência cardíaca (coração a bater muito rápido), respiração rápida e/ou sensação de falta de ar, tonturas, vertigens, tremores, suores, e até mesmo problemas gastrointestinais (náuseas, diarreia...) ^(12,25).

Se estes sintomas durarem muito tempo e atrapalharem a tua vida diária, pode ser um sinal de um problema de ansiedade!

Existem diferentes tipos de problemas de ansiedade, como ⁽¹²⁾:

Ansiedade Generalizada:

constante preocupação com várias coisas por um longo período. Está associada à presença de sintomas psicológicos e físicos, como inquietação, nervosismo, fadiga, dificuldades de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbações no sono;

Ansiedade Social: medo de interagir com outras pessoas, ou de ser julgadx por elas, em situações como comer e beber à frente delas, exposição, falar em público, entre outras. Podem existir pensamentos sobre ser avaliadx de forma negativa ou de ser envergonhadx, humilhadx, rejeitadx ou ofender outrxs;

Fobias: medo intenso e irracional de algo específico, como aranhas, alturas, ver sangue, entre outros;

Agorafobia: medo de estar em lugares, ou situações, onde pode ser difícil escapar ou obter ajuda em caso de ataque de pânico (ex. transportes públicos, estar no meio da multidão, estar fora de casa sozinhx...);

Perturbação do Pânico: ter ataques de pânico repentinos e preocupantes, acompanhados de sintomas físicos e mentais.

Se identificas estes sintomas em ti de forma intensa e recorrente, é importante procurares ajuda de umx profissional de saúde mental. É normal sentir ansiedade às vezes, pois ajuda-nos a agir, mas é importante aprender a lidar com ela de forma saudável para não atrapalhar a tua vida.

Sentes-te deprimido ou com alterações de humor?

O humor é a forma como te sentes internamente e afeta como ages perante o mundo ao teu redor. A felicidade e a tristeza são tipos de humor que todos experimentamos eventualmente na nossa vida.

Quando este humor fica alterado durante muito tempo, pode estar a desenvolver-se uma perturbação de humor, onde se incluem a depressão e perturbações bipolares ^(12,37, 40).

Na depressão, as pessoas sentem-se tristes, vazias ou irritadas o tempo todo, podem perder o interesse em coisas que costumavam gostar, ter alteração do sono (ou dormem muito, ou têm insónias e não conseguem dormir), sentem alterações no seu apetite (comem muito mais ou muito menos), sentem fadiga ou falta de energia, sentem-se inúteis e/ou culpabilizam-se, têm dificuldade em concentrar-se no dia a dia ou em tomar decisões e podem ter pensamentos recorrentes de morte ou suicídio (pensamentos sobre o assunto, ou mesmo um plano de suicídio).

Na perturbação bipolar, o humor

pode oscilar entre extremos. Às vezes, as pessoas sentem-se deprimidas, com os sintomas descritos acima, mas, outras vezes, têm episódios de mania, o que as faz sentirem-se com muita energia (muito mais do que o normal), agir impulsivamente, envolvem-se em atividades com consequências negativas para si, têm o pensamento acelerado, há mudanças rápidas de pensamentos e a sua necessidade de dormir diminui ⁽³⁷⁾.

Se identificas estes sintomas em ti de forma intensa e recorrente, é importante procurares ajuda de um profissional de saúde mental.

Se um destes sintomas for ideação suicida, liga para os contactos de emergência que podes encontrar no final deste guia, através dos quais falarás com alguém que te pode ajudar a ultrapassar os momentos de sofrimento psicológico mais intensos. É possível sentires desesperança e dificuldade em encontrar um sentido para a tua vida, vendo o término da tua vida como um alívio, mas o teu sofrimento pode diminuir e a tua vida pode melhorar. Com o apoio adequado, há formas de lidar com estes pensamentos e sentimentos desagradáveis, e começar a ter mais esperança no teu futuro ⁽³⁴⁾.

Se sentires que não consegues partilhar o que sentes e pensas com a tua rede de apoio, umx psicólogx e/ou médicx psiquiatra podem ajudar-te no teu processo.

Todxs merecemos apoio e não estamos sozinhx, mesmo que sintamos isso por vezes.

Perturbação de *Stress* Pós-Traumático

Um evento traumático é uma experiência chocante, assustadora ou perigosa, como um desastre natural, um ato violento ou um acidente grave. Quando alguém passa por algo assim, pode ficar perturbadx, tanto emocional quanto fisicamente.

A Perturbação de *Stress* Pós-Traumático (PSPT/PTSD) poderá ocorrer quando a pessoa é exposta à morte, à ameaça de morte, a ferimentos graves, ou a violência sexual. O evento pode ter sido experienciado diretamente, ou pode ter sido testemunhado. Os sintomas podem aparecer num período superior a um mês depois do evento traumático e poderão ser⁽¹²⁾:

- Memórias e pensamentos perturbadores que “vêm à cabeça”;
- Sonhos perturbadores relacionados com o evento;
- Reações nas quais a pessoa sente, ou age, como se o evento estivesse a ocorrer naquele momento;
- Evitar memórias, pessoas, lugares, atividades, entre outros, que façam lembrar o evento;
- Esquecer-se de aspetos importantes sobre o evento traumático;
- Sentir-se triste, zangadx ou culpadx;
- Mudanças na forma como a pessoa pensa sobre si mesma, sobre as outras pessoas e/ou sobre o mundo;



- Sentir-se desconectadx das outras pessoas, ou perder o interesse em coisas que costumava gostar;
- Ser incapaz de experienciar emoções positivas;
- Ter comportamentos irritáveis e explosões de raiva;
- Estar hipervigilante e ter reações de sobressalto exageradas;
- Ter dificuldades em dormir e/ou de concentração.

Perturbação de Stress Pós-Traumático Complexo

Quando a pessoa sofre um trauma crónico, repetido e prolongado, tende a experienciar reações mais complexas do que as apresentadas acima, podendo ter um quadro de Perturbação de Stress Pós-Traumático Complexo ⁽⁴³⁾. Uma pessoa com PSPT Complexo pode apresentar os sintomas comuns da Perturbação de Stress Pós-Traumático descrita acima, e também ⁽⁴³⁾:

- Problemas emocionais graves (ex. reagir muito mal a problemas menores, ter explosões de raiva, comportamentos perigosos ou automutilações, e dificuldade

em sentir prazer e emoções positivas);

- Crenças negativas sobre si próprio (ex. sentir-se derrotadx, inútil e/ou vergonha e culpar-se por situações que aconteceram durante os eventos traumáticos, como não ter conseguido fugir ou ajudar alguém);
- Dificuldade em manter relacionamentos (ex. evitar aproximar-se de pessoas ou envolver-se socialmente, e, quando acontece, as relações são intensas e difíceis de manter).

Perturbação Dissociativa da Identidade

Esta é uma condição de saúde mental em que uma pessoa possui duas ou mais identidades ou personalidades distintas. Estas personalidades podem assumir o controlo da pessoa em diferentes momentos e têm as suas próprias formas de afeto, comportamento, consciência, memória, percepção, cognição e funcionamento sensoriomotor. ⁽⁴³⁾

Os sintomas são ^(12, 43):

- Múltipla personalidade, em que cada uma delas tem a sua forma de viver o mundo e de se relacionar com os outros;

- Lacunas recorrentes na recordação de eventos diários, informações importantes e/ou eventos traumáticos;
- Sentir-se desligadx do seu próprio pensamento, sentimento ou corpo (ex. sentir que se está a observar de fora do corpo);
- Confusão de identidade (sobre quem é ou ter uma noção confusa de si mesmxx);
- Alterações a nível de competências e comportamento (ex. caligrafia diferente, voz diferente, fisionomia diferente);
- Possível existência de impulsos para a automutilação, pensamentos ou comportamentos suicidas;
- Os sintomas podem interferir com a vida diária, afetando os vários contextos: escola, trabalho, relações familiares e interações sociais devido à sua imprevisibilidade.

Já ouviste falar de *Burnout*?

Burnout é uma síndrome causada pelo *stress* crónico no trabalho, resultante da falta de gestão adequada desse *stress*. Pode manifestar-se em 3 dimensões:

- Sentimento de exaustão/ esgotamento, mesmo após períodos de descanso, e sensação de estar sobrecarregadx e incapaz de lidar com o trabalho;
- Distanciamento mental e atitudes cínicas e negativas sobre o trabalho, afastamento emocional das responsabilidades profissionais (ex. comportamentos de indiferença ou sarcasmo);
- Redução da realização pessoal, com sentimentos de incompetência ou falta de realização no trabalho, perda de interesse e motivação para atingir metas ou realizar atividades que antes eram gratificantes.

Esses sintomas são específicos do contexto de trabalho e não devem ser aplicados a outras situações ⁽⁴³⁾.



Perturbações Alimentares

As perturbações alimentares são perturbações persistentes na alimentação, ou comportamentos relacionados com a alimentação, e resultam num consumo, ou processamento, alterado da comida e danos significativos no funcionamento físico e psicossocial ⁽¹²⁾.

Alguns exemplos são:

- **Anorexia Nervosa:** preocupação extrema com o peso, perceção distorcida do corpo e restrição alimentar significativa, levando a uma perda de peso perigosa. Podem-se incluir exercícios excessivos ou uso de laxantes;
- **Bulimia Nervosa:** episódios de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios inadequados, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes ou exercício excessivo. Há uma sensação de falta de controlo durante os episódios de compulsão alimentar;
- **Perturbação da Alimentação Compulsiva:** episódios recorrentes de compulsão alimentar, onde a pessoa consome muita comida

em pouco tempo e sente falta de controlo. Não existem comportamentos compensatórios. Está associada a sentimentos de culpa, vergonha e desconforto emocional, podendo levar a ganho de peso significativo e problemas de saúde relacionados com a obesidade, além de impactar negativamente o funcionamento social, emocional e ocupacional.

Outros sinais e sintomas a teres em atenção

Além dos sintomas que te mostramos anteriormente, deves procurar ajuda de um profissional de saúde capacitado caso tenhas alguns dos sintomas e sinais abaixo de forma persistente e que ponha em causa o teu bem-estar ou o das pessoas que te rodeiam⁽¹²⁾:

- Desconfiança persistente e generalizada em relação aos outros ;
- Interpretação distorcida dos motivos que as outras pessoas têm (ver sempre como maliciosos);
- Desinteresse em relações sociais, desconforto agudo nas relações interpessoais e

- preferência por atividades solitárias;
- Emoção fria e/ou distanciada;
- Pouco prazer em experiências sensoriais ;
- Crenças estranhas ou pensamento mágico ;
- Desrespeito pelas normas sociais e direitos dos outros;
- Comportamento impulsivo*;
- Mentiras frequentes e manipulação;
- Falta de remorso;
- Instabilidade emocional intensa;
- Medo de abandono;
- Relacionamentos instáveis;
- Autoimagem instável;
- Comportamento autolesivo;
- Procura intensa por aprovação;
- Necessidade de ser o centro das atenções e/ou de admiração constante;
- Vulnerabilidade a críticas;
- Timidez extrema e sentimentos de inadequação;
- Necessidade extrema de ser protegido e cuidado;
- Medo da separação;
- Dificuldade em tomar decisões;
- Foco excessivo em ordem;
- Perfeccionismo;
- Dificuldade em livrar-se de objetos;
- Delírios, alucinações;
- Pensamento ou discurso desorganizado;
- Comportamento motor desorganizado ou fora do normal **.

**Qualquer comportamento irrefletido que possa criar mal-estar e/ou consequências negativas para ti e/ou para outrxs.*

*** Por exemplo, movimentos aleatórios, agitação motora, catatonia.*

#DICA

Em caso de urgência, liga para a Saúde 24 para saberes a qual hospital te deves dirigir, pois os serviços fazem uma pré-triagem do que sentes e, desta forma, o teu acesso à urgência torna-se gratuito.



ESTRATÉGIAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR PESSOAL

Embora o bem-estar seja, em certa medida, subjetivo, alguns fatores contribuem para ele, como a emoção positiva (ex. conforto, prazer, afeto amoroso), o significado (como pertencer e/ou servir a algo maior que nós mesmxs), o envolvimento, a realização pessoal e as relações positivas.

Níveis elevados de bem-estar trazem vários benefícios para a saúde. Aquelxs que consideram ter níveis altos de bem-estar apresentam valores mais baixos de cortisol, mais resistência a doenças, além de maior probabilidade para adotar um estilo de vida saudável.

Também, um nível alto de bem-estar pode ajudar a aumentar a flexibilidade psicológica e a ganhar ferramentas psicológicas para lidar com os desafios do dia a dia.

Por isso, aqui vamos apresentar-te estratégias específicas para lidares com as tuas emoções e situações diárias, mas também estratégias para que as tuas necessidades básicas sejam supridas.

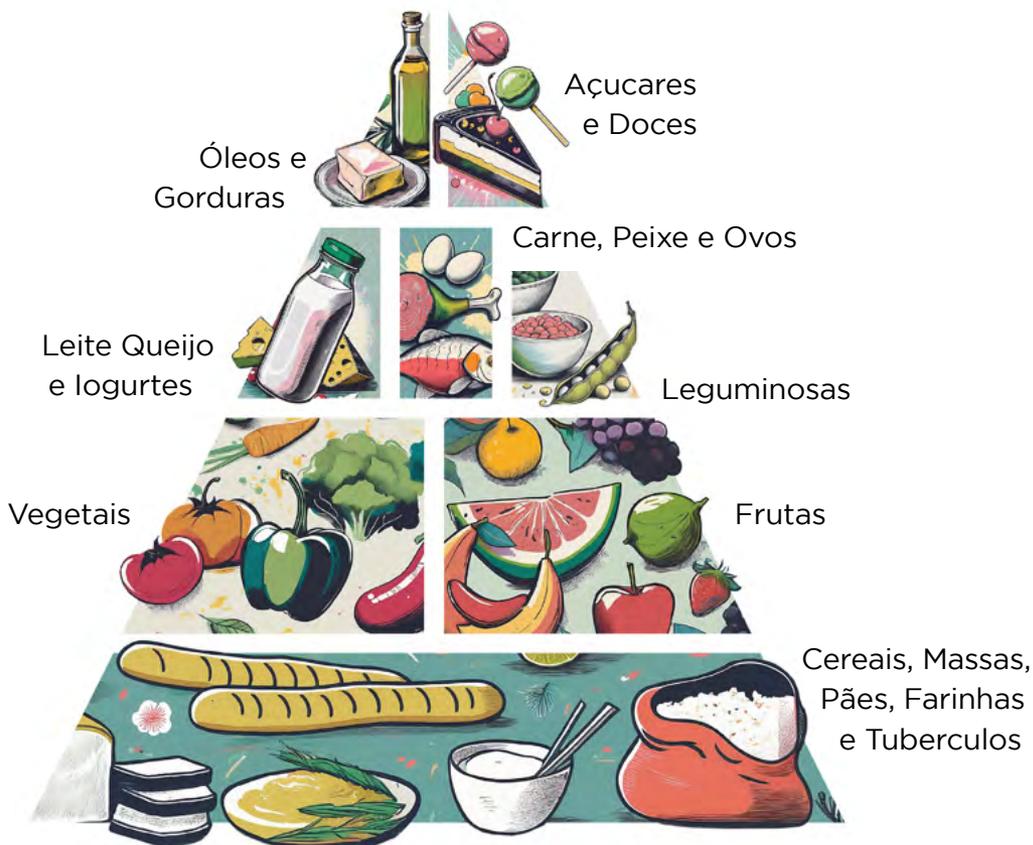
Alimentação

Ter uma alimentação saudável influencia o teu bem-estar e a tua saúde mental, reduzindo o risco de depressão e melhorando o humor.

Apesar de cada pessoa ser diferente, e poder necessitar de seguir dietas diferentes (como evitar lactose e/ou glúten), uma alimentação saudável é aquela que assegura as tuas necessidades energéticas e o bom funcionamento do teu organismo, com uma distribuição adequada dos diferentes nutrientes.

Deixamos mais abaixo uma orientação para a população em geral, sendo que deverás consultar umx especialista caso tenhas algum problema de saúde, como níveis de colesterol elevados, diabetes ou outro, para adaptar a tua dieta à tua condição de saúde.

Mesmo com variações, a dieta que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera mais saudável é a dieta mediterrânea (dieta que adotamos no nosso país), demonstrada na pirâmide abaixo:



Algumas orientações para que te consigas alimentar bem são:

Registrar e verificar os rótulos

Adotar uma alimentação mais saudável e equilibrada pode não ser fácil para todos e requer a adoção de hábitos gradualmente. É mais fácil seres saudável ao incluíres lentamente alimentos possivelmente melhores na tua dieta, do que mudares por completo a tua alimentação, da noite para o dia. Por isso, antes de fazeres qualquer alteração, tenta fazer um registo, durante uma semana, do que comes durante o dia. Posteriormente avalia o que comeste e tenta perceber se deves evitar, reduzir, ou aumentar o consumo de determinados alimentos.

Verificar os rótulos dos alimentos que compras pode ser um processo “cansativo”, mas pode valer a pena. Muitas vezes, acabamos por comprar alimentos altamente calóricos e pobres nutricionalmente porque não prestamos atenção ao conteúdo dos mesmos. Podes perceber que, com escolhas mais acertadas, pode ser mais fácil adotares uma alimentação saudável e equilibrada, se já não o fizeres.

Estas práticas servem para perceberes como tornar a tua alimentação mais saudável, mas lembra-te que não deve ser um hábito que crie pressão, frustração ou obsessão.

Planear as refeições semanalmente

Experimenta criar uma ementa semanal com as refeições que queres fazer em casa (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar). Este exercício, além de ser um incentivo para manteres uma alimentação saudável, vai ajudar-te a poupar dinheiro, porque vais comprar exatamente o que precisas e não vais dar por ti a jantar fora, ou a pedir *fast food*, por não saberes o que cozinhar naquele dia. Ainda assim, podes sempre deixar dias/refeições em aberto exatamente para poderes comer fora. Este planeamento que sugerimos não elimina a possibilidade de fazeres algumas “asneiras”, mas dá-te controlo sobre as tuas escolhas.

Comer devagar e com calma

Este exercício pode ser considerado *mindful*, no sentido em que estás a focar-te no teu paladar e no cheiro da comida, e a saborear o momento. É uma mais-valia para a tua mente, e

para o teu organismo, porque, tendo em conta que o nosso corpo demora cerca de 20 minutos a receber a informação de que está saciado, ao comeres devagar, evitas sentir desconforto por teres comido demasiado.

Ingerir líquidos

Em média, é benéfico beber 8 copos de água por dia (equivale a 2 litros de água). Se, por norma, te esqueces, ou se é difícil para ti beber água, tenta ingerir chá, ou água com sabor, para ser mais satisfatório!

Diminuir o impulso

Se quiseres evitar comprar alimentos menos saudáveis, tenta comer antes de ires às compras. Quando estás com fome, tens tendência a comprar muito mais do que precisas, além de trazeres alimentos que não são tão saudáveis por impulso e não por escolha.

Tenta lavar os dentes após cada refeição, pois é uma estratégia que ajuda na redução da vontade de petiscar. Tenta levar um lanche contigo quando saís de casa (bolachas, fruta, entre outros), pois ajuda a controlar o impulso de comprar alimentos quando não é

previsto. Ainda assim se sentires fome e não tiveres nenhum lanche, mais vale comeres alguma coisa do que não comeres nada!

Para além de nos transmitir saciedade, a comida é capaz de nos proporcionar sensações boas de prazer e pode compensar problemas a nível emocional, como o *stress*. Portanto, quando sentires excesso de apetite, ou falta dele, reflete sobre a causa deste desequilíbrio, porque é o teu corpo a dizer-te que algo pode estar errado.

Exercício Físico

Realizar atividade física regular e constante aumenta a força física, resistência, densidade óssea e a aptidão neuromusculoesquelética. Além disso, diminui sintomas depressivos, *stress*, aumenta a autoestima, melhora a função cognitiva e o humor. Portanto, o exercício físico regular é uma mais-valia na prevenção e no tratamento de doenças físicas e psicológicas.

Damos especial atenção à prática de *yoga*, pois esta é recomendada para uma grande variedade de condições, inclusive ansiedade e depressão, uma vez que traz efeitos benéficos devido à conexão mente-corpo. Muitos

exercícios de *yoga* integram a meditação e outras formas de prática mental focada, os quais te ajudam no relaxamento e trazem uma maior sensação de felicidade, mas poderão ser desvantajosos quando estamos perante casos de psicose, devido aos elevados níveis de dopamina ⁽⁴⁴⁾.

Caminhadas em grupo também são uma mais-valia para a vitalidade, saúde em geral, diminuição da fadiga e aumento da conexão emocional. Por isso, não precisas de gastar dinheiro para começar uma atividade física!

Recomendações da OMS:

1. Qualquer atividade física é melhor do que nenhuma;
2. Adultxs devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração;
3. As recomendações da OMS para adultxs são de 150 - 300 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada (ou atividade física vigorosa equivalente) e 10 000 passos diários;
4. Encontrar uma atividade que seja prazerosa e não um

martírio – explorar várias atividades e perceber qual a melhor (ou melhores);

5. Para estabelecer o hábito, organizar a semana com atenção e marcar dia e hora para a prática de atividade física;
6. No dia da prática, tentar antever os obstáculos e eliminá-los (deixar a roupa e mala preparadas no dia anterior, por exemplo);
7. Se tiveres amigxs que pratiquem atividade física, juntar sessões poderá facilitar a motivação;
8. Juntar o útil ao agradável (caminhada + música/ *podcasts*, por exemplo);
9. Ver este momento como um momento de autocuidado, que é benéfico a curto, médio e longo prazo.



Higiene do sono

O sono desempenha um papel vital na saúde física e mental ao longo da vida ⁽³⁸⁾, tendo um papel importante na capacidade de foco e no sentimento de bem-estar ⁽³¹⁾. Uma boa qualidade de sono influencia positivamente a memória e a cognição, a produtividade ⁽³¹⁾, a digestão, a qualidade da pele ⁽³⁵⁾, o humor, e reduz a ansiedade, tendo também um impacto positivo nas relações sociais.

Por outro lado, maus hábitos de sono podem trazer consequências nocivas para a saúde física e mental, podendo aumentar o risco de hipertensão⁽⁴²⁾, sintomas de depressão e abuso de substâncias tóxicas, afetar a capacidade de regulação emocional, a capacidade de tomar decisões, a concentração e a memória. A qualidade do sono também afeta os níveis de cortisol ⁽³⁹⁾, os quais se influenciam no aparecimento de sintomas depressivos.

Assim, é importante criar e/ou manter uma boa higiene do sono, adotando medidas que promovam um sono saudável ⁽¹⁷⁾.

Segundo a Ordem dos Psicólogos⁽³¹⁾, o ideal é:

- Priorizar o sono – cria e mantém uma rotina diária;
- Manter a temperatura do quarto agradável e a roupa da cama confortável;
- Manter o quarto sem luz e sem ruído, pois o sistema auditivo está permanentemente alerta;
- Dormir, em média, de 7 a 9h diárias (inclusive nos dias de folga);
- Ter um período de relaxamento antes de dormir (ler, meditar, ouvir música, tomar um banho quente, entre outras atividades);
- Ter um horário certo para apagar as luzes e tentar dormir;
- Ter um horário certo para acordar, sempre que possível;
- Praticar exercício físico (caminhada, atividades físicas), sobretudo ao ar livre e com exposição solar (evitar que seja perto da hora de dormir);
- Se trabalhares durante o dia, evitar fazer sestas ao longo do dia, mas, se acontecer, não devem ultrapassar os 30 minutos;

- Evitar o uso de ecrãs até 1 hora antes de te deitares;
- Tentar fazer refeições leves algumas horas antes de dormir e a partir desse horário evitar também bebidas estimulantes (como o café e álcool);
- Evitar fumar até 2 horas antes de te deitares;
- Em caso de fome antes de dormir, fazer uma ceia leve;
- Em caso de insónia, levanta-te e volta a fazer uma atividade relaxante fora da cama, e depois volta a deitar-te. A cama deve estar associada ao sono, e não à ansiedade de não conseguir dormir;
- Reservar um período do dia para refletir sobre as preocupações, evitando pensar sobre elas antes de dormir;
- Preparar a hora de acordar, com um despertador agradável, alongamento dos músculos, abrir as janelas e tomar um pequeno-almoço bom e com calma;
- Estabelecer horários de início e fim de trabalho, assim como estabelecer pausas.

Autocuidado

O autocuidado aumenta a nossa eficiência e energia, a nossa confiança e autoestima. Além disso, previne e diminui o *stress* e ansiedade, ajuda-nos a tomar decisões e a mantermo-nos saudáveis ⁽³³⁾.

A necessidade de ter um maior, ou menor, autocuidado pode variar de pessoa para pessoa, e em diferentes momentos da vida (ou seja, há momentos em que 10 minutos são o suficiente, mas há outros em que é necessário um dia inteiro). É importante perceberes que este não é um ato egoísta, e que, a longo prazo, é benéfico, não só para ti como para as pessoas que te rodeiam. Também não é uma recompensa! É um direito e dever que temos connosco.

Embora importante, é muito comum que o autocuidado seja a primeira coisa a ser colocada de lado em momentos mais stressantes e sobrecarregados. No entanto, manter (e reforçar) a rotina de autocuidado é crucial, ainda mais nesses momentos.



#RECOMENDAÇÕES(33):

- Fazer uma lista de atividades que sejam prazerosas, que te façam sentir relaxadx e feliz (como ler, ver um episódio de uma série, caminhar, passear na praia/campo, receber uma massagem, entre outras);
- Organizar os dias para teres espaço para incluir algumas destas atividades, criando uma rotina de autocuidado;
- Mesmo criando uma rotina diária, tentar ser flexível (perceber as necessidades do corpo em dias mais ativos, e em dias menos ativos);
- Investir nas relações interpessoais e criar momentos positivos com familiares e/ou amigxs (aumenta a felicidade, saúde e qualidade de vida);
- Falar sobre como te sentes (ajuda a entender as emoções, geri-las e até a encontrar soluções para determinados obstáculos que parecem não ter solução);
- Fazer escolhas saudáveis – atividade física regular, bons hábitos de sono e escolher uma alimentação equilibrada;
- Refletir sobre o dia – “hoje cuidei de mim?”

Gestão profissional e familiar

Gerir as barreiras entre a vida profissional e familiar é essencial para garantir a tua saúde mental. Para tal, podes adotar algumas das sugestões seguintes⁽²⁹⁾:

- **Assume responsabilidade** pelo teu equilíbrio pessoal/familiar e profissional;
- **Planeia o dia de trabalho e momentos de tempo pessoal**, com horários definidos e com uma clara separação entre os dois momentos;
- **Evita atender telefonemas de clientes ou agendar encontros fora do horário de trabalho**;
- **Comunica as tuas necessidades**, pessoais e profissionais, às pessoas com quem trabalhas;
- **Procura conhecer as estruturas, serviços de apoio e benefícios que existem relacionados com a tua atividade** (instituições que prestam serviços de apoio psicológico a PTS; instituições que prestam serviços de apoio social, alimentar e formativo a PTS; instituições que distribuem material preventivo, entre outras). Conhecer estas instituições poderá ser útil para que tenhas um “ponto de referência”, caso necessites de apoio a vários níveis;
- Se partilhares o local onde trabalhas com outras PTS, **investe no desenvolvimento de boas relações com elas**, criando uma rede de apoio no dia a dia de trabalho;
- **Cultiva interesses e relações fora do local e contexto de trabalho**;
- **Fala com pessoas em quem confies, dentro e fora do local de trabalho, sobre aquilo que te preocupa e te faz sentir stressadx**; sobre as dificuldades que sentes em gerir as exigências da vida pessoal/familiar e profissional e também sobre os teus sucessos e superações;
- **Faz pausas regulares e sai do local, ou espaço, de trabalho quando as fazes**. Quando se trabalha em casa, pode ser importante criar uma rotina que facilite a transição psicológica do contexto casa-trabalho para casa-lazer (e vice-versa). Por exemplo, quando terminares o trabalho, faz alguma atividade que assinale a passagem para a vida pessoal (ir dar uma volta, praticar desporto, etc.);

- **Sê assertivx** – dizer “não” quando não consegues atender mais clientes, ou quando os pedidos que estes fazem não são razoáveis (como não usar preservativo; insistir em fazer um ato sexual que não te sintas confortável para fazer). Iguamente, coloca limites e não atendas clientes que estão sinalizadxs por outras pessoas, ou que já tiveram má conduta antes;
- **Cuida de ti mesm.** Quando a vida pessoal/familiar e a vida profissional se sobrepõem e “atropelam”, investir em ti e no teu bem-estar é mais importante do que nunca. Se não cuidares de ti, vais ter mais dificuldade em cuidar da tua família e em fazeres um bom trabalho. Embora a forma como cada umx cuida de si possa ser diferente, em termos gerais, existem quatro pilares a considerar: a Saúde Física, a Saúde Psicológica, as relações sociais e o significado, ou propósito, que atribuímos à nossa vida. Deves estar atentx aos sinais que indicam que alguma coisa não está bem;
- **Não esqueças das coisas básicas.** Em momentos de crise e incerteza, é fácil que algumas necessidades básicas fiquem prejudicadas. É importante garantir que dormes um número de horas adequado e que tentes fazer pausas ao longo do dia que te permitam relaxar; tenta também fazer refeições saudáveis e alguma atividade física;
- **Pede ajuda.** Procura umx psicólogx caso sintas que o equilíbrio das dimensões pessoal e profissional está prejudicado e que o teu desempenho nas tarefas pessoais e profissionais está comprometido.





Gestão do plano de vida e financeiro

De acordo com várias PTS, a segurança financeira é uma componente fundamental para o seu bem-estar⁽²¹⁾ e, uma vez que a atividade não é reconhecida com um contrato de trabalho, as PTS estão desprotegidas relativamente aos direitos laborais o que pode gerar ansiedade financeira (se te fizer sentido abrir atividade nas finanças, para seres trabalhadorx independente, vê o [anexo 2](#) deste documento).

Segundo a OPP⁽³²⁾, a ansiedade financeira traz sentimentos de preocupação, medo, ou

desconforto, ligado às finanças pessoais e está associada a uma gestão pouco eficaz das mesmas.

Pensar demasiado sobre os problemas que podem advir desta inconsistência, apesar de serem importantes, não ajuda a criar estratégias saudáveis e traz mais sofrimento psicológico. As estratégias que te trazemos aqui não resolvem diretamente os problemas, mas vão ajudar-te a gerir melhor as tuas emoções, pensamentos e comportamentos, e, conseqüentemente, a controlar melhor o teu dinheiro e a maneira como pensas e decides sobre ele:

1. **Tenta ter consciência das tuas emoções relativamente ao dinheiro** (as decisões financeiras são influenciadas pelas emoções e estas, por sua vez, também têm impacto nas nossas emoções e nos nossos comportamentos. Algumas das emoções mais importantes relativamente ao dinheiro são o medo, a culpa, a vergonha e a inveja, sendo muito importante que possamos reconhecer as nossas emoções pela influência que têm no nosso pensamento e nas nossas ações);
2. **Aceitar as emoções relativamente a perdas financeiras** (quando existe instabilidade na cadênciade de trabalho, é natural que nos sintamos tristes, com medo, frustradxs ou zangadxs. Estes sentimentos fazem parte do processo de lidar com aquilo que perdemos, quando recebemos menos dinheiro);
3. **Tenta ter consciência do que tens** (é fácil reconhecermos as dificuldades e o que perdemos, mas podemos diminuir a nossa ansiedade, procurando olhar para aquilo que mantemos, que já conquistámos e no apoio que temos para ultrapassar momentos difíceis);
4. **Tenta observar a situação de várias perspetivas** (pode ser um obstáculo a ultrapassar, para, posteriormente, pensares em novas oportunidades);
5. **Redefine expectativas e necessidades** (pensa no que te dá prazer, para além de situações/materiais que necessitam de ser comprados);
6. **Não te compares com quem tem mais riqueza (ou parecer)** (é fácil observar vidas alheias em redes sociais e pensar que a outra pessoa tem uma vida melhor do que a nossa, mas só mostra o que é palpável; tenta pensar em vidas mais difíceis do que a tua, no sentido monetário, e observa como conseguem conciliar tudo);
7. **Pensa no pior cenário possível** (depois de reconhecermos os nossos medos e receios face a esse cenário, devemos pensar também num plano para o enfrentar. A verdade é que nem sempre as coisas correm bem, mas planear e prever as nossas respostas a situações difíceis pode ajudar-nos a sentir mais controlo e também a sermos melhor sucedidxs na gestão dos desafios);

8. **Enfrenta medos** (por exemplo, pede ajuda a alguém em quem confies e analisa a melhor forma de gerir as tuas dívidas);
9. **Tenta gerir o teu orçamento** (registar onde, como e quando gastamos o dinheiro que temos disponível pode ajudar-nos a perceber onde podemos gastar menos e a gerir expectativas);
10. **Tenta banir a vergonha** (sentimentos de vergonha podem ser comuns, por não estarmos a ser capazes – ou não termos sido no passado – de gerir o nosso dinheiro e adotar práticas financeiras adequadas à nossa situação. Esta vergonha pode perpetuar um ciclo de ansiedade e de má gestão financeira). É importante lembrarmo-nos de que não estamos sozinhos (há muitas pessoas a passar por dificuldades financeiras e situações de sobre-endividamento) e podemos aprender a organizar melhor as nossas finanças, evitando erros futuros;
11. **Aumenta os teus conhecimentos financeiros** (pede ajuda neste sentido, para saberes como poupar ou investir o dinheiro que recebes em alturas de maior afluência);
12. **Se viveres em casal, partilha as responsabilidades financeiras e fala abertamente sobre estas com o teu/ua parceiro**, ou com outros familiares, os quais poderão ajudar no sentido de aconselhar, ajudar financeiramente, ou com bens materiais;
13. **Não faças do consumo de substâncias um refúgio** (não ajudam no problema económico, e até podem criar mais um).
14. Para mais estratégias, podes aceder ao site www.todoscontam.pt.



ESTRATÉGIAS DE BEM-ESTAR EMOCIONAL

Identificar o teu estado emocional

Para conseguires gerir as tuas emoções, deves primeiro aprender a identificá-las. Este exercício ⁽²⁶⁾ que se segue ajuda-te a criar um mapa de emoções, ao ligares situações a pensamentos automáticos e emoções.

1. Identifica uma emoção que queiras mapear;
2. Escreve, ou relembra, uma situação que te tenha feito sentir essa emoção. Tenta ser detalhadx nos pormenores – o que aconteceu, com quem estavas, onde foi e o motivo que te fez sentir assim;
3. Qual foi o teu sentimento

perante a situação? O que te apeteceu fazer?

4. Onde é que a sentiste no teu corpo? (Tensão, ritmo cardíaco, respiração, expressão facial, temperatura corporal)
5. Que ações e comportamentos tiveste?
6. Que tipo de pensamentos te vieram à cabeça?

Depois de identificares os pensamentos que te vieram à cabeça, podes avaliar a veracidade dos mesmos. Será verdade o que penso? Tenho provas que o suportem? Faz sentido pensar desta forma? Este pensamento é bom para mim? Ajuda-me a gerir as minhas emoções?

Controlar, Influenciar e Aceitar (CIA)

Para líderes com situações avassaladoras, é importante recuar, considerares a situação racionalmente e explorares as opções que tens à tua disposição, pois, apesar de nem sempre ser possível ter controlo sobre muitos aspetos da nossa vida, há coisas que conseguimos efetivamente controlar ou influenciar.

Quando nos deparamos com estas situações, ou situações que consideramos incontroláveis, podem existir maiores reações de *stress* e irritabilidade, as quais trazem comportamentos de evitamento ou procrastinação⁽²³⁾. Se conseguires identificar quais os fatores que controlas (e aqueles que não controlas), vais estar mais perto de moderar a emoção inerente a essa situação.

- **O que podes controlar?**

Pode ser no meio à tua volta, ou algo em ti (como um comportamento, por exemplo). A ideia é focares a tua atenção e energia no que consegues fazer e modificar realmente;



- **O que consegues influenciar?**

Aqui, referimo-nos a um controlo indireto (exemplo: se estiveres numa situação de conflito, podes influenciar, escolhendo um sítio calmo para falar, moderando o teu tom de voz, tendo uma comunicação assertiva, para influenciar também o estado emocional da outra pessoa, mas não consegues controlar o que o outro sente efetivamente);

- **Aceita o que não consegues controlar ou influenciar.**

Não consegues influenciar o tempo, a tua idade, o que outra pessoa vai dizer, acidentes, doenças. A aceitação não significa concordar, mas, se está fora do teu controlo e tentas controlar, aumentas os teus níveis de *stress* e frustração.

Atingir os teus objetivos

Esta é uma estratégia que te ajuda a cumprir as instruções que dás a ti mesmo para desempenhares um comportamento, ou atingires um resultado desejado.

De acordo com Gollwitzer ⁽¹⁴⁾, existem dois desafios quando queremos implementar intenções:

- **Falhar em começar** – este desafio acontece porque, muitas vezes, nos esquecemos de agir no dia a dia e esperamos pelo momento ideal (“tenho de começar a ler o meu livro, mas hoje não me vai dar jeito”). Também pesa o facto de os nossos objetivos trazerem benefícios a longo prazo, mas custos a curto prazo, como, por exemplo, fazer atividade física – traz cansaço e dores físicas, e os resultados não são visíveis nos primeiros dias.
- **Falhar em persistir** – é difícil continuar a persistir num comportamento quando existe distração com outros estímulos (ex. querer fazer dieta, mas ter alimentos açucarados em casa), quando temos maus hábitos (ex. querer deixar de fumar, mas ter o hábito de fumar sempre depois das refeições), e quando estamos emocionalmente

instáveis (ex. num dia em que te sintas triste, a probabilidade de cumprires com o objetivo de ir correr/caminhar é menor, porque o custo de sair de casa é maior, apesar de te sentires melhor posteriormente).

Para ultrapassares estes desafios, convidamos-te a refletir sobre eles:

- Pensa numa intenção que queiras implementar e que não estejas a conseguir, ou que já tenhas tentado implementar no passado;
- Identifica os desafios com que mais te deparas e que te impedem de cumprir com as tuas intenções;
- Forma uma implementação de intenções para ligares a situação a um comportamento num determinado sítio (exemplo: **quando** me deitar, **vou** fazer um exercício de relaxamento);
- Antecipa os problemas/barreiras (como estar cansado, não te lembrares, não conseguires relaxar sem meditação guiada).

#EXEMPLO

Quando forem 18h, vou equipar-me e correr durante 30 minutos perto de casa. Barreiras: Se estiver a chover, faço exercícios no quarto; se estiver cansado, faço uma caminhada.



Exercícios de Atenção Plena

Os exercícios seguintes servem para estares atenta às tuas experiências emocionais, de forma curiosa e sem julgamento. A atenção plena tem tido resultados positivos, sendo que tende a aumentar o bem-estar e a diminuir o *stress* ⁽²³⁾.

Estes exercícios foram retirados do livro “Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais V1” ⁽²⁶⁾ e adaptados às PTS.

“Exercício da passa”

Presta atenção a uma atividade que normalmente fazes sem consciência. Pega num fruto que gostes (passa, amendoim, noz, morango, mirtilo, entre outros) e:

1. Observa-o e presta atenção a todos os aspetos da sua aparência;
2. Pega nele e percebe todas as suas sensações, textura e cheiro;
3. Coloca-o na boca e nota o movimento que fazes para o mastigar;
4. Enquanto mastigas, verifica o seu sabor, texturas e movimento da boca;
5. Engole o fruto e sente as sensações e movimentos da garganta;
6. Identifica os pensamentos e/ou emoções que aparecem durante o exercício, sem julgamento, e reorienta a atenção para o fruto.

“Visionamento corporal”
 *Ouvir exercício online*

Este exercício ajuda-te a praticar o direcionamento da atenção, a constatação da distração, e reorientação para o momento presente, assim como a abertura e aceitação da experiência observada.

1. Direciona a tua atenção para os dedos do teu pé direito. Depois sobe lentamente pela perna. Faz o mesmo com o pé e a perna esquerda;
2. Foca-te, lentamente, no teu tronco, braços, pescoço e cabeça. Observa cada parte do teu corpo com curiosidade;
3. Face a algum tipo de tensão e/ou dor, observa as suas características, sem tentar mudar essa sensação (este exercício é apenas de visionamento);
4. Poderá surgir sonolência, inquietude, pensamentos e/ou emoções durante este exercício. Caso aconteça, identifica essas sensações (“estou a sentir sono”, “estou a pensar que tenho de pagar a renda”) e, a seguir, redireciona a tua atenção para o exercício.

“Meditação sentada”
 *Ouvir exercício online*

Encontra um sítio onde te possas sentar de forma confortável, simultaneamente alerta e relaxado, com as costas direitas e alinhadas com o pescoço e cabeça.

1. Direciona a tua atenção para as sensações e movimentos da tua respiração;
2. Depois de alguns minutos, foca-te nas tuas sensações corporais – mesmo que desagradáveis, sente-as com curiosidade e não com julgamento. Aceita o desconforto e não cedas ao impulso de mudar de posição sem antes contactares com a intenção de mudar de posição. Depois, percebe essa intenção, o ato de te moveres, e as mudanças de sensações associadas a esse movimento;
3. Ouve os sons formados à tua volta – qual o tom? É agradável? Qual o volume? Qual a duração? Há silêncio entre sons? Nota também as sensações que este silêncio traz, sem julgamento;
4. Foca-te nos teus pensamentos – o que está a passar pela tua cabeça?

Observa os pensamentos como se aparecessem em cima de uma nuvem, e desaparecessem a seguir. Não os chames de volta (este exercício consiste apenas em observar o que chega e deixar ir);

5. Em relação às tuas emoções, observa também as que vão surgindo e identifica os pensamentos, ou sensações, que estejam associados (ex. “sinto-me preocupad@ porque estou a pensar na renda que tenho de pagar no final do mês”).

“Meditação a caminhar”

Ouvir exercício online

Se achas que te sentes mais relaxad@ ao caminhar, tenta praticar este exercício:

1. Caminha para a frente e para trás, pela tua sala/quarto, e olha em frente (podes caminhar ao ritmo que fizer mais sentido para ti neste momento, mas identifica-o);
2. Percebe as sensações do teu corpo ao caminhar, começando pelos teus pés (sente os pés a pisar o chão, e de que forma é que este movimento é feito, e o equilíbrio que se dá), seguindo-se as pernas, o tronco e os braços;
3. Identifica os pensamentos e/ou emoções que aparecem durante o exercício, sem julgamento, e reorienta a atenção para o teu corpo;
4. Após fazeres este exercício num sítio pequenino, podes integrá-lo no teu dia a dia (como no percurso até ao supermercado, por exemplo), cultivando a consciência contínua da tua mente e corpo, no momento presente.

“Mindfulness no dia-a-dia”

Estes exercícios ajudam-te a ganhar uma maior consciência das tuas experiências do dia-a-dia, para que evites respostas automáticas e, em vez destas, tenhas respostas ponderadas e deliberadas. Ajuda-te também a ter mais momentos prazerosos/ agradáveis.

1. Identifica um momento agradável/desagradável por dia;
2. Tenta perceber quais são os pensamentos, emoções e sensações que estão associados a esse momento (por exemplo, conduzir é um momento desagradável porque me causa ansiedade, pelo medo que tenho de causar um acidente; tomar banho é um momento agradável porque consigo relaxar durante uns minutos sozinhx, sem pensar em preocupações).

“Exercício de desligamento”

 [Ouvir exercício online](#)

1. Fecha os olhos e imagina um rio com folhas a flutuar;
2. Quando um pensamento surgir, coloca-o numa das folhas e observa-o a ir com a corrente;
3. Neste exercício, és apenas alguém que observa, sem julgamento;
4. Repara no teu papel de observadorx – mesmo que os pensamentos atravessem o rio, consegues ter o poder de ficar com eles, ou deixá-los descer o rio e desaparecer;
5. Estes pensamentos não passam disso mesmo: pensamentos. Então, pensa neles como: “estou a ter o pensamento que...”, em vez de “eu sou...” (exemplo: “estou a ter o pensamento que sou preguiçosx” em vez de “eu sou preguiçosx”).



“Respiração diafragmática”

 [Ouvir exercício online](#)

Este é um tipo de respiração profunda que faz com que o teu diafragma se amplie e leve ar até ao abdómen. Ajuda o teu corpo a acalmar e a restaurar o seu equilíbrio, ajudando também a relaxar (ao contrário da respiração torácica, que é mais ofegante e superficial).

Pode ser útil se costumares ter episódios de ataques de pânico, ou se tens dificuldades em adormecer. No entanto, pratica primeiro quando estiveres calmo, pois podes não conseguir fazer o exercício corretamente no início (e tudo o que não queremos é aumentar a tua ansiedade em momentos críticos, mas sim diminuí-la). Explora a tua respiração, com calma.

1. Senta-te numa posição confortável, com as pernas afastadas e os pés virados para fora, relaxados;
2. Respira pelo nariz e toma atenção à tua respiração;
3. Coloca uma mão em cima do peito, e a outra mão em cima da barriga – podes notar o peito a subir mais do que a barriga e, caso aconteça, tenta respirar para trocar essa posição – como se a barriga fosse um balão que se enchesse de ar;
4. Quando conseguires fazer este tipo de respiração mais profunda, nota que, ao inspirares, projetas o abdómen para fora e, ao expirares, ele desce;
5. Continua a focar-te neste movimento, devagarinho, durante 5 minutos;
6. Para ser mais fácil concentrares-te no exercício, podes contar os segundos – inspira durante 3 segundos, retém o ar durante 3 segundos, e expira durante 3 segundos.



“Relaxamento por imagética”

Ouvir exercício online

Para fazeres este exercício, peço-te que imagines um cenário agradável, para te desfocares de pensamentos e imagens que podem provocar tensão e ansiedade. Assim, leva-te para um sítio calmo, apaziguador. Este exercício pode ser utilizado antes de adormecer.

1. Senta-te, ou deita-te, numa posição confortável e fecha os olhos;
2. Relaxa todos os teus músculos e deixa que a cadeira, ou a cama, aguarde com todo o teu peso;
3. Respira devagar, aprecia o conforto e sente o peso do teu corpo – estás a relaxar;
4. Depois, imagina um local, momento ou situação que já passaste e que te fez sentir bem;
5. Visualiza os diferentes aspetos deste momento: o vento, o calor, o cheiro, os sons, a textura do sítio onde estás (textura da areia a tocar nos pés, por exemplo);
6. Mantém-te neste sítio durante uns minutos e, caso tenhas pensamentos intrusivos, tenta libertar-te deles, focando-te nos detalhes desta memória;
7. Procura sentir a descontração daquele momento e o conforto, sem preocupações momentâneas;
8. Quando te sentires calmo, abre os olhos e vai mexendo o corpo devagarinho.



“Autoapaziguamento”

Este exercício pode ajudar-te a acalmares-te a ti próprio quando estiveres em sofrimento emocional.

1. Prepara algo para ti e que te conforte (como chá ou chocolate quente, por exemplo) e foca-te na sensação agradável;
2. Pegando no exemplo da bebida, foca-te no seu sabor, cheiro e temperatura - se estiver frio e a bebida for quente, repara em como te aquece;
3. Pergunta a ti mesmo “como veria e tentaria acalmar alguém que estivesse nesta situação?” e fala contigo como se falasses para essa pessoa: de forma calma, acolhedora e sem julgamento.



“Grounding - 5 sentidos”

Este exercício pode ajudar-te a reorientares-te para o momento presente.



Pára e respira lentamente;

Mantém-te atento ao ritmo da tua respiração;



Olha ao teu redor e repara nos detalhes: cinco coisas que consegues ver (próximas ou distantes), quatro coisas que



consegues sentir (como, por exemplo, o toque da tua pele), três coisas que



consegues ouvir, duas



coisas que consegues cheirar e uma coisa que consegues saborear.

Existem outros pequenos exercícios que podem ajudar a trazer-te ao momento presente, como molhar a cara com água fria, agarrar em algo frio, ouvir música tranquilizante, ou apertar uma bola.

“Libertar emoções desagradáveis”

Este exercício é útil quando sentes que te estás a agarrar a alguma emoção desagradável, levando-te a não conseguir deixar de pensar em situações desagradáveis, o que te deixa a sentires-te ainda pior.

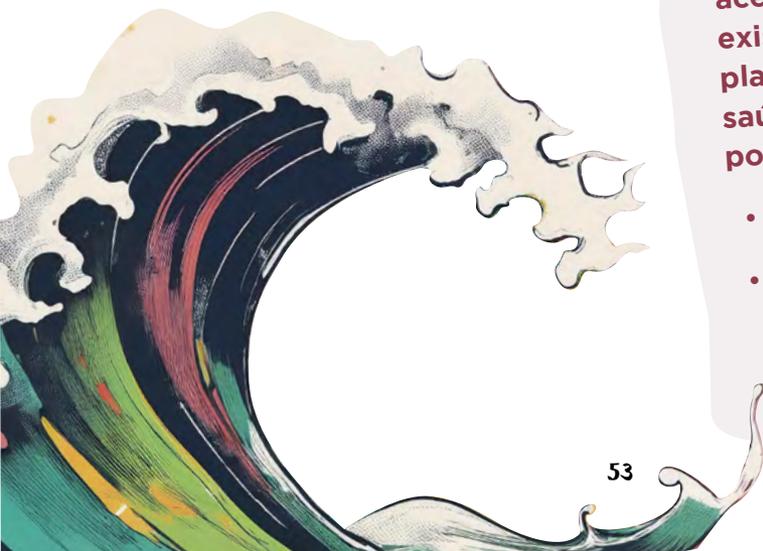
1. Observa a emoção que estás a sentir, como se fosses uma criança curiosa, de forma externa, sem te envolveres emocionalmente;
2. Pensa nesta emoção como uma onda: as ondas vão e vêm, e não impedimos que este processo aconteça... aceitamos que surge, mas, da mesma forma que chegou, também vai partir – tenta ver a emoção como este processo natural que vem e vai;
3. Reconhece que tu não és a emoção – ela é que está em ti;

4. Não sintas a necessidade de agir assim que sentes a emoção (ela é o teu guia de ação, mas és tu que decides agir sobre ela, ou não);
5. Podes observar a emoção e estar com ela – agir sobre ela pode intensificá-la mais, em vez de a diminuir;
6. Aceita a emoção: não precisas de gostar dela, apenas aceitá-la e perceber porque é que surgiu (ela serviu de alerta para algo que pode estar menos bem contigo).

DICA

Se estes exercícios forem difíceis de realizar, por que te guie durante os passos, ou se quiseres aceder a mais exercícios, existem algumas plataformas digitais de saúde mental que te poderão ajudar:

- 29k FJN
- Headspace: Sono e Meditação





ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE CONFLITOS

Para várias PTS, a definição de segurança abrange vários fatores, inclusive bem-estar psicológico, ter limites bem definidos, ter controlo e também segurança física. Tudo isto contribui para teres uma melhor saúde mental.

Para algumas PTS, segurança física significa trabalhar sem ter medo de ser agredidx e/ou ameaçadx por clientes ou outras pessoas. Este sentido de segurança também está relacionado com ter recursos necessários (ex. mantimentos, espaço físico seguro para trabalhar, acesso a cuidados de saúde, entre outros). Para que consigas sentir-te segurx e estar num sítio seguro, mostramos-te algumas estratégias para lidar com os conflitos que podem advir do trabalho sexual ⁽²¹⁾.

O que são conflitos?

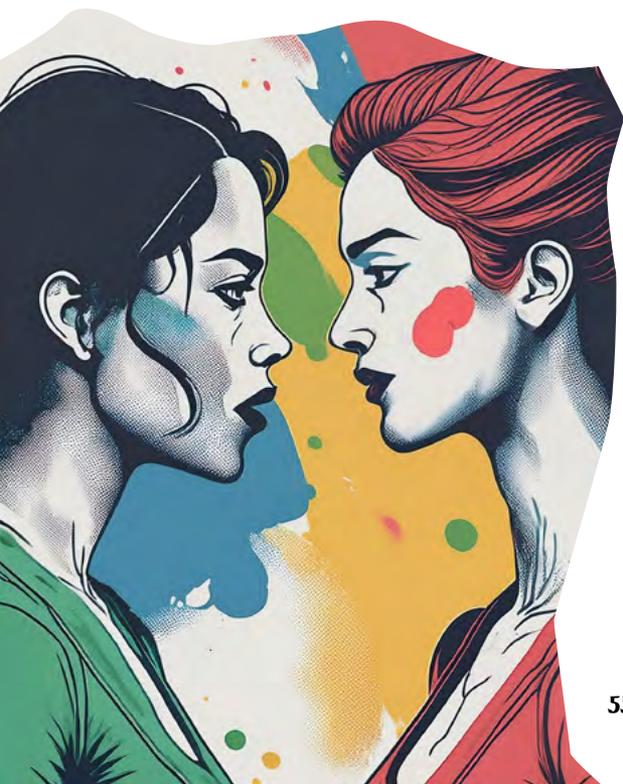
Os conflitos são, geralmente, vistos como negativos e associados a processos de escalada e algum tipo de violência. Isto porque o conflito inclui sempre alguma alteração do equilíbrio na nossa vida. O conflito assusta, assim como qualquer mudança assusta. Mas é importante que compreendas que os conflitos não estão necessariamente associados à violência. A violência é apenas uma opção de resposta, ou reação, a um conflito.

Se encararmos o conflito como benéfico, aprendemos a reconhecer o seu poder para

melhorar situações. Para isso, é importante aprendermos a gerir o conflito de modo eficaz, para promovermos relacionamentos saudáveis e produtivos.

Assim, é crucial resolver as questões de maneira definitiva, já que um conflito não resolvido pode ressurgir com mais força. Os passos importantes incluem:

- Identificar o problema e as pessoas envolvidas;
- Avaliar as causas do conflito;
- Procurar soluções alternativas;
- Escolher a melhor solução com base nas informações disponíveis.



Como podes gerir conflitos?

A gestão de conflitos no TS é uma competência relacional essencial para xs profissionais, até porque lidam com personalidades muito diferentes e podem enfrentar situações desafiadoras. Isso pode envolver lidar com clientes difíceis, ou perigosxs, colegas de trabalho, ou até mesmo com autoridades.

Como deves agir quando estiveres numa situação de conflito?

1. Comunica de forma clara e direta

Tenta ter uma postura calma, para conseguires expressar claramente o que pretendes. Comunica as tuas necessidades, limites e preocupações, sem rodeios, de forma aberta e honesta, ou seja, sem recorrer a divagações ou informações que não sejam relevantes no momento e que possam desviar a atenção do foco principal da mensagem. Desta forma, evitas mal-entendidos que possam vir de interpretações erradas. Por exemplo, na negociação, devem ficar estabelecidos: o valor do serviço, a duração do mesmo, e o que implica o aumento de duração do serviço no valor final.

Se este passo for difícil para ti, tenta treinar este tipo de comunicação no teu dia a dia, em situações em que não te sintas agitadox nem ansiosx. Podes:

- Observar o teu próprio comportamento;
- Fazer um diário das tuas formas de agir;
- Estabelecer metas realistas (começa por mudar pequenas coisas);
- Relembrar uma situação de conflito e refletir sobre como lidaste com a situação;
- Observar os comportamentos das pessoas à tua volta e avaliar de que tipo são;
- Avaliar alternativas para lidar com essa situação e imaginar-te nesses cenários;
- Fazer uma lista com afirmações positivas sobre ti, as quais estejam relacionadas com essa situação;
- Selecionar a alternativa que te parece mais eficaz, testar e depois replicar o padrão de resposta!

2. Estabelece limites

Ao estabelecer limites claros, desde o início, estás a proteger-te e a criar um ambiente de respeito mútuo com x cliente. Discute abertamente quais as práticas sexuais que estás disposto a fazer e negocia o uso de proteção, como preservativos ou barreiras de látex, para garantir a segurança de ambos. É importante seres firme nos teus limites durante toda a interação, lembrando x cliente que o consentimento é fundamental. Assim, estás a proteger a tua saúde e a promover relações profissionais saudáveis e de confiança.

3. Aposta na empatia

Aceitar x outrx é uma habilidade que muitas PTS desenvolvem ao lidar com tantas pessoas diferentes. Muitas são verdadeiras diplomatas e, quando lidam com conflitos, percebem que é benéfico adotar uma abordagem que explore diversas soluções práticas, muitas vezes em colaboração com todas as partes envolvidas. Isto implica compreender as perspetivas e preocupações dxs clientes e colegas de trabalho e comunicar com respeito. Para isso, pode ajudar prestar

atenção à linguagem corporal e às expressões faciais de cada pessoa envolvida.

Ao demonstrar empatia e ao tentar ver as situações a partir do ponto de vista da outra pessoa, é possível diminuir a hostilidade e encontrar soluções que atendam às necessidades de todos. Lembra-te que todos enfrentamos momentos difíceis na vida e reconhecer isso nos outros permite criar laços mais fortes e relações mais afáveis. Muitas vezes, os conflitos surgem de diferenças de percepção, valores ou expectativas, ou até porque se está num momento mais difícil da vida. Às vezes, as pessoas só precisam de ser ouvidas e compreendidas para que o conflito se resolva.

4. Regula as tuas emoções

No mundo do TS, lidar com os desafios emocionais e físicos pode ser uma constante, principalmente devido ao estigma associado à atividade. O *stress* pode atingir níveis altos, criando um terreno fértil para conflitos. Para evitar estas situações, deves dar prioridade à gestão do *stress*, utilizando técnicas de autocontrolo, como exercícios

de relaxamento e respiração profunda (como descritos no capítulo [Exercícios de atenção plena](#)). Deves fazer uma gestão de tempo que inclua atividades de lazer, ou a prática de exercício físico regular. Se for necessário, recorre a ajuda profissional especializada, como psicólogos e/ou médicos psiquiatras. Manter um estado mental calmo e equilibrado reduz o risco de respostas impulsivas, ou prejudiciais, e pode ajudar na gestão de conflitos, permitindo uma resolução destes mais eficiente e mantendo um ambiente de trabalho saudável e menos desgastante.

A negociação requer flexibilidade e disposição para ceder em algumas áreas, em troca de ganhos noutras.

No contexto do TS, é comum surgirem conflitos entre colegas de trabalho, ou com clientes. Nessas situações, pode ser útil recorrer a uma terceira parte para resolver o impasse. Essa terceira pessoa pode ser umx amigx próximx, ou colega de trabalho, em quem se confia e que seja capaz de manter a neutralidade e a imparcialidade necessárias.

Imagina que existe um desacordo sobre o pagamento de serviços entre uma PTS e x cliente. Nesse caso, x colega de trabalho externx à situação poderá intervir como mediadorx. A sua presença pode ajudar a reduzir a tensão e facilitar uma discussão construtiva sobre a questão em disputa. Ter alguém próximo que possa mediar conflitos dessa forma pode ser uma ferramenta valiosa para garantir um ambiente de trabalho seguro.

Como lidar com conflitos legais?

As questões legais e jurídicas, muitas vezes, envolvem custos elevados devido à necessidade de recorrer a umx advogadx ou jurista. Em Portugal, algumas associações e organizações da sociedade civil disponibilizam apoio jurídico gratuitamente. No entanto, muitas vezes, estas questões necessitam de uma resposta que nem sempre é tão rápida quanto gostaríamos. Isto pode gerar ansiedade e problemas na vida de pessoas que fazem TS.

Uma forma de te protegeres é construíres uma boa rede de amigxs e colegas que conheçam a atividade. Grupos de apoio

entre pares, isto é, entre PTS, permite criar alianças e aumentar a resiliência coletiva, uma vez que muitos grupos e associações partilham o conhecimento necessário sobre processos e direitos legais que podem preparar as pessoas a advogar por si, defender os seus interesses e a procurar representação legal adequada, quando for necessário.

Embora a prática de TS em Portugal não seja crime, tal como não é crime ser cliente de sexo pago, deves ter cuidado para não cair na prática do crime de lenocínio. Tal como a lei portuguesa dispõe no [art.º 169.º, n.º 1](#), do Código Penal⁽⁹⁾, aprovado pelo [Decreto-Lei n.º 48/95, de 15 de março](#) (quem fomentar, ou tirar proveito do TS de outra pessoa, pode ser punido com pena de prisão de seis meses a cinco anos). Esta realidade dificulta a organização das PTS e limita muitas atividades das suas vidas.

Tendo isto em conta, e reconhecendo os riscos inerentes associados ao TS, deves conhecer os teus direitos e responsabilidades (como parte das estratégias de gestão de conflitos).

Vamos falar de alguns exemplos práticos!

Por exemplo, uma pessoa que tenha um apartamento arrendado em seu nome, e outras pessoas a prestarem serviços sexuais nesse mesmo apartamento, pode ser acusadx de lenocínio, porque podem alegar que está a fomentar, ou a tirar proveito do TS de outra pessoa.

Este risco pode diminuir se tu também fores profissional do sexo, e se comprovares que cada pessoa que trabalha nesse apartamento paga uma renda semanal/mensal pela estadia, e não uma parte do dinheiro ganho com clientes, porque isso pode ser considerado crime.

O TS é uma atividade global com diferentes quadros jurídicos entre os diferentes países. Assim, sempre que viajares, deves informar-te do enquadramento legal da atividade no país de destino e manter a documentação em dia para evitares problemas.

Negociação com clientes, colegas ou autoridade

As disputas de negociação podem surgir em várias situações, desde a negociação de serviços, definição dos preços, estabelecimento de limites, ou condições de trabalho. A gestão eficaz destes conflitos requer competências claras de comunicação e a definição clara de fronteiras para evitar confusões.

Todas as estratégias para gestão de conflitos que referimos anteriormente são importantes.

O consentimento é um princípio decisivo em todas as interações sexuais. Ser trabalhadorx do sexo não te retira o poder de decisão. Deves garantir que as partes envolvidas concordam de forma voluntária e consciente com qualquer atividade sexual. Se, apesar disso, te sentires desconfortável em qualquer momento da interação sexual, tens o direito de interromper a atividade. O teu bem-estar e a tua segurança são o mais importante.

O local de trabalho pode influenciar muito a tua capacidade de negociação. Por exemplo, se trabalhas na rua, terás menos



tempo de negociação e deves ter atenção redobrada. Além disso, é fundamental estabeleceres locais seguros para as trocas comerciais, onde te sintas protegidx e possas realizar o teu trabalho com mais tranquilidade e segurança.

Se trabalhas em apartamento com colegas, define e respeita as regras da casa desde o início. Se estabelecerem, entre todxs, regras de convivência relativamente ao ruído, horas de trabalho, visitas de exterior, uso de eletrodomésticos e limpeza, será tudo mais fácil de gerir.

Mantém uma lista de tarefas atualizada e um cronograma para promover a responsabilidade e evitar conflitos futuros. Existem plataformas *online* que podem ser partilhadas por todxs e que facilitam a comunicação e a coordenação. De qualquer forma, nem tudo tem de ser rígido! Se x teu/tua colega estiver num dia mais atarefado, deves estar dispostx a ser flexível e a fazer concessões para manter a harmonia no grupo.

Para lidares melhor com conflitos com a autoridade, deves ter algum conhecimento sobre os teus direitos enquanto pessoa, as proteções legais, assim como

sobre as responsabilidades e deveres como cidadãx.

Existem leis e direitos fundamentais que te protegem da discriminação, com base em características como etnia, religião, género, orientação sexual, idade ou deficiência. Isso inclui o direito à igualdade perante a lei, acesso à justiça e liberdade de movimentos. A Constituição portuguesa, e diversos instrumentos internacionais de direitos humanos, garantem também o direito à reserva da intimidade da vida privada e familiar – isto inclui a entrada ilegal, ou a interferência indevida na residência, ou no espaço privado de uma pessoa, sem o seu consentimento. Situações em que há violação da intimidade pessoal de alguém, seja por meio de observação direta, ou gravação sem consentimento, para obter informações privadas, também estão proibidas.

A violência por parte de clientes, colegas ou autoridades é uma preocupação séria e causadora de conflitos violentos para PTS. Estas enfrentam, frequentemente, situações de risco e é determinante adotar medidas de segurança eficazes para evitar esses perigos.

Uma das estratégias importantes é a implementação de medidas de seleção de clientes, onde as PTS avaliam potenciais clientes antes de aceitarem um encontro. Existem muitas técnicas usadas pelos trabalhadoxs para partilhar entre si contactos de clientes perigosxs e conflituosxs quando trabalham em apartamento, ou para partilhar matrículas de carros quando trabalham na rua. Trabalhar em pares, ou grupos, é também uma forma de aumentar a segurança, permitindo que, quem trabalha, se apoie mutuamente e não tenha que enfrentar situações de risco sozinho.

Negociação de práticas sexuais mais seguras

As pessoas que trabalham na indústria do sexo têm uma oportunidade única de desempenhar um papel informativo e educacional com clientes.

Negociar sexo mais seguro é essencial, mas pode ser também um momento de conflito. Na verdade, algumas PTS referem que há clientes que pedem sexo sem preservativo e este momento pode, muitas vezes, gerar desconforto. Mas vamos por partes!

O primeiro passo para cuidares da tua saúde sexual e reprodutiva é estares informadx sobre os riscos associados a práticas desprotegidas, às ISTs e aos seus sintomas, bem como os métodos preventivos e profiláticos que existem, para, dessa forma, tomares decisões informadas e adotares medidas para salvaguardares a tua saúde. Quanto mais informadx estiveres, mais capacidadx estarás para tomares decisões sobre a tua vida sexual.

Podes encontrar mais informação sobre infeções e sintomas no nosso Guia de apoio a trabalhadorxs do sexo, que encontras no nosso site (www.planoaproxima.org).

Cada cliente é único e as abordagens para negociar práticas sexuais mais seguras devem ser adaptadas a cada personalidade. Todas as estratégias de gestão de conflito que já referimos podem ser aplicadas nesta situação, mas um dos pontos-chave é abordar estas discussões com empatia, paciência e, acima de tudo, muita certeza.

Manter uma posição firme ao negociar sobre sexo mais seguro é importante para garantir que as tuas necessidades e limites são respeitados e evita que cedas

a pressões. Deves explicar os perigos do sexo desprotegido, mas, mais importante, deves destacar os benefícios mútuos, ou seja, deves mostrar que praticar sexo mais seguro protege contra infeções, mas também protege de uma gravidez não desejada, além de evitar o *stress* e a preocupação associados à realização de testes de rastreio, ou tratamentos pós-exposição. Expressa empatia e acalma com x cliente, mostrando que é normal ter dúvidas e que estás dispostx a oferecer apoio e orientação.

Se trabalhas em apartamento, coloca panfletos em locais visíveis e de fácil acesso. Existem muitas associações que fazem a distribuição de material atualizado e apelativo. Vê quais são no nosso mapeamento (<https://www.planoaproxima.org/fazer-uma-praca/material-e-teste-gratuitos-onde/>).

Podes, também, expor cartazes sobre sexo mais seguro em locais estratégicos, para que x cliente que entra no teu espaço de trabalho perceba o teu compromisso com a saúde e com o bem-estar de todxs. Os panfletos e cartazes, além de informativos, podem ajudar a iniciar conversas sobre sexo seguro, facilitando o diálogo.

Incentivar o uso consistente e correto de preservativos é uma parte essencial da negociação sobre práticas sexuais mais seguras. Podes começar por desmistificar medos e incertezas em torno do uso de preservativos para encorajar x cliente a adotar essa prática. Uma abordagem eficaz é oferecer orientação prática e demonstrar nx cliente como colocar o preservativo corretamente. Para além de promover a segurança durante a relação, fortalece a confiança dx cliente.

Se as estratégias para promover práticas sexuais mais seguras não forem eficazes e x cliente se tornar abusivx ou violentx, o mais importante é pensares na tua segurança. Mantém a calma, evita o confronto direto e tenta atenuar a tensão para que consigas sair em segurança.





CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Principais Hospitais

ARS Norte

Centro Hospitalar Trás-os-Montes e Alto Douro
Morada: Rua dos Lagoeiros, 43,
5000-185 Vila Real
Telefones: 259 300 500 e 934 315 045

Hospital de Braga
Morada: Sete Fontes - São Victor,
4710-243 Braga
Telefones: 253 027 000 e 966 141 029

Hospital da Senhora da Oliveira | Guimarães
Morada: Rua dos Cutileiros, Creixomil,
4835-044 Guimarães
Telefones: 253 540 330

Centro Hospitalar do Médio Ave | Famalicão
Morada: Rua Artur Cupertino Miranda, 150,
4760-107 Vila Nova de Famalicão
Telefone: 252 300 800
Email: psiquiatria.famalicao@chma.min-saude.pt

Centro Hospitalar do Médio Ave | Santo Tirso
Morada: Largo Domingos Moreira, 30,
4780-371 Santo Tirso
Telefone: 252 830 707
Email: psiquiatria.santotirso@chma.min-saude.pt

Hospital Magalhães Lemos
Morada: Rua Prof. Álvaro Rodrigues,
4149-003 Porto
Telefone: 226 192 400 (geral)

Centro Hospitalar Univ. de São João
Morada: Alameda Prof. Hernâni Monteiro,
4200-319 Porto
Telefones: 225 512 100 (geral) e 924 459 086
Email: psiquiatria@chsj.min-saude.pt

Centro Hospitalar Universitário de São João | Hospital de N^a Senhora da Conceição de Valongo
Morada: Rua da Misericórdia, 125-345,
4440-452 Valongo
Telefone: 224 222 804 (Geral)
Email: geral@chsj.min-saude.pt

Centro Hospitalar Universitário do Porto | Hospital de Santo António

Morada: Largo do Prof. Abel Salazar,
4099-001 Porto
Telefone: 222 077 500
Email: secretaria.geral@chporto.min-saude.pt

Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho

Morada: Rua Conceição Fernandes,
4434-502 Vila Nova de Gaia
Telefone: 227 865 100

Centro Hospitalar da Póvoa do Varzim/Vila do Conde

Morada: Largo da Misericórdia, 4490-421
Póvoa de Varzim
Telefone: 252 690 600
Email: psiquiatria@chpvcv.min-saude.pt

Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa

Morada: Avenida do Hospital Padre Américo,
210, 4564-007 Penafiel
Telefone: 255 410 530

Centro Hospitalar Entre Douro e Vouga | Santa Maria da Feira

Morada: Rua Dr. Cândido Pinho, 5,
4520-211 Santa Maria da Feira
Telefone: 256 379 700
Email: psiquiatria.medicos@chedv.min-saude.pt

ARS Centro

Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Morada: Avenida Artur Ravara,
3810-501 Aveiro
Telefone: 939 802 139
Email: dpsmaveirocovid19@chbv.min-saude.pt

Centro Hospitalar Universitário de Coimbra

Morada: Praceta Prof. Mota Pinto,
3004-561 Coimbra
Telefones: 239 796 485 e 969 325 220
Email: consulta.scid@chuc.min-saude.pt

Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira

Morada: Quinta do Alvito,
6200-251 Covilhã
Telefone: 275 330 090
Email: psiqchcbbcovid@gmail.com

Centro Hospitalar de Leiria

Morada: Rua das Olhalvas,
2410-197 Leiria
Telefone: 244 817 090
Email: chl.psicom@chleiria.min-saude.pt

Centro Hospitalar Tondela-Viseu

Morada: Avenida Rei D. Duarte,
3504-509 Viseu
Telefones: 232 420 500 e 232 819 060

ARS Lisboa e Vale do Tejo

Hospital Distrital de Santarém

Morada: Avenida Bernardo Santareno,
Apartado 115, 2005-177 Santarém
Telefone: 243 300 298

Hospital de Vila Franca de Xira

Morada: Estrada Nacional nº 1,
2600-009 Vila Franca de Xira
Telefone: 263 006 500 (premir depois tecla 5)

Centro Hospitalar do Médio Tejo

Morada: Avenida Xanana Gusmão,
Apartado 45, 2350-754 Torres Novas
Telefone: 249 320 186

Centro Hospitalar do Oeste

Morada: Rua Diário de Notícias, 2500-176
Caldas da Rainha
Telefone: 262 830 362

Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte

Morada: Avenida Professor Egas Moniz,
1649-035 Lisboa
Telefone: 217 805 143

Centro Hospitalar Lisboa Ocidental

Morada: Estrada do Forte do Alto do Duque,
1449-005 Lisboa
Telefone: 210 432 649

Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa

Morada: Avenida do Brasil, 53,
1749-002 Lisboa
Telefone: 217 917 000

Hospital Beatriz Ângelo

Morada: Avenida Carlos Teixeira, 3,
2674-514 Loures
Telefone: 219 847 200
Email: geral@hbeatrizangelo.pt

Hospital de Cascais – Dr José de Almeida

Morada: Avenida Brigadeiro Victor Novais
Gonçalves, 2755-009 Alcabideche
Telefone: 214 653 000

Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca

Morada: IC19 – Venteira, 2720-276 Amadora
Telefones: 214 348 474 (até às 16:00)
e 214 348 465 (até às 20:00)

Centro Hospitalar do Barreiro Montijo

Morada: Avenida Movimento das Forças
Armadas, 2834-003 Barreiro
Telefone: 212 147 379

Hospital Garcia de Orta

Morada: Avenida Torrado da Silva, Pragal,
2801-951 Almada
Telefone: 212 736 677

Centro Hospitalar de Setúbal

Morada: Rua Camilo Castelo Branco,
Apartado 140, 2910-446 Setúbal
Telefone: 265 237 980

ARS Alentejo

Hospital do Espírito Santo

Morada: Largo Senhor da Pobreza,
7000-811 Évora
Telefone: 266 740 193
Email: sec.dpsm.con@hevora.min-saude.pt

ARS Algarve

Centro Hospitalar do Algarve | Faro

Morada: Rua Luís de Camões, 26,
8000-510 Faro
Telefone: 289 891 185
Email: secdirpsiq@chalgarve.min-saude.pt

Centro Hospitalar do Algarve | Portimão

Morada: Estrada do Poço Seco,
8500-338 Portimão
Telefone: 965 959 510
Email: secretariado.psiquiatria@chalgarve.min-saude.pt



Associações com Serviço de Psicologia

Zona Norte

Projeto Bússola

Morada: Largo da Casa do Povo,
4800-180 Fermentões, Guimarães
Contacto: 915986853
Email: bussola@somoscpf.pt
Website: <https://www.somoscpf.pt/bussola/>
Instagram: [instagram.com/bussola.cpf/](https://www.instagram.com/bussola.cpf/)
Facebook: [facebook.com/bussola.cpf/](https://www.facebook.com/bussola.cpf/)

CAD VIH/SIDA Porto

Sede: Rua da Constituição, n.º 1656,
4250-162 Porto
Contacto: 220412250 | 961314380
Email: cadporto@arsnorte.min-saude.pt
Website: <https://acesportoocidental.org/pt/ciss>
Instagram: [instagram.com/ciss.porto/](https://www.instagram.com/ciss.porto/)

Centro Gis - Centro de Repostas às Populações LGBTI

Sede: Centro Comercial Antiga Câmara: Rua Brito Capelo, n.º223, Loja 40,
4450-073 Matosinhos
Contacto: 966090117
Email: gis@associacaoplanoi.org
Website: <https://www.associacaoplanoi.org/centrogis/>

Espaço Liv(r)e - Associação Plano i

Sede: Rua de Baixo n.º6,
4050-086 Porto
Contacto: 222085052
Email: livre@associacaoplanoi.org
Website: <https://www.associacaoplanoi.org/espaco-livre-ikea/>
Website: <https://www.associacaoplanoi.org/espaco-livre-cig/>

Programa Autoestima - Centro de aconselhamento de Braga

Sede: Praceta do Vilar S/N
4710-453 S. Victor - Braga
Contacto: 253 278 206
Email: braga.autoestima@gmail.com
Website: <http://www.arsnorte.min-saude.pt/promocao-da-saude/autoestima/>

Programa Autoestima - Centro de aconselhamento de Matosinhos

Sede: Rua Alfredo Cunha, nº367,
4450-150 Matosinhos
Contacto: 964713374 | 220045080
Email: autoestima.mato@arsnorte.min-saude.pt
Website: <http://www.arsnorte.min-saude.pt/promocao-da-saude/autoestima/>

Zona Centro

Equipa de Rua Reduz - Cáritas Coimbra

Sede: Terreiro da Erva, Quintal do Prior
n.º 7 a 11, 3000-339 Coimbra
Contacto: 239855170 | 968120429
Email: gatup@caritascoimbra.pt
Website: <https://caritascoimbra.pt>

Zona de Lisboa e Vale do Tejo

Espaço Cuidar de Nós - Liga Portuguesa Contra a Sida

Sede: Rua Júlio Borba (Parqueamento do Pingo Doce da Póvoa de Santo Adrião),
2620-101 Odivelas
Contacto: 911500073 / 219382541
Email: cuidardenos.odivelas@ligacontrasida.org
Website: <http://ligacontrasida.org>
Facebook: [facebook.com/ligacontrasida](https://www.facebook.com/ligacontrasida)
Instagram: [instagram.com/ligacontrasida/](https://www.instagram.com/ligacontrasida/)

Espaço Liga-te - Liga Portuguesa Contra a Sida

Sede: Rua Filipe da Mata, nº 31, 1º Andar e Praça Carlos Fabião, Loja 3A
Contacto: 213479376 / 911500072 / 911500074
Email: apoiosocial@ligacontrasida.org
Website: <http://ligacontrasida.org>
Facebook: www.facebook.com/ligacontrasida
Instagram: [instagram.com/ligacontrasida/](https://www.instagram.com/ligacontrasida/)

Irmãs Oblatas - CAOMIO

Sede: Rua Antero de Quental nº 6- A
1150-043 Lisboa
Contacto: 961793225 | 218880192
Email: centrocaomio@sapo.pt
Website: <https://www.oblatasportugal.pt/>

Red Light – Positivo

Sede: Rua David de Sousa, n.º 13 A/B,
1000 -105 Lisboa
Contacto: 960238712
Email: saude@positivo.org.pt
Website: <https://positivo.org.pt/red-light/>
Facebook: facebook.com/AssociacaoPositivo/

Zona Sul

MAPS – Cuida-te!

Sede: Avenida Almirante Lopo Mendonça,
Edifício Boavista, Loja B, 8125-176 Quarteira
Contacto: 962563459
Email: maps@mapsalgarve.org
Instagram: instagram.com/mapsalgarve
Facebook: facebook.com/MAPS.algarve

MAPS – Barlavento

Sede: Rua Cidade Guanaré, 8500-507
Portimão
Contacto: 282427022 | 967215842
Email: maps.portimao@mapsalgarve.org
Instagram: instagram.com/mapsalgarve
Facebook: facebook.com/MAPS.algarve

MAPS – Guadiana

Sede: Rua Comandante Henrique Brito, n.º 38,
r/c esq.
8800-328 Tavira
Contacto: 969920866
Email: maps@mapsalgarve.org
Instagram: instagram.com/mapsalgarve
Facebook: facebook.com/MAPS.algarve

MAPS – Sotavento

Sede: Avenida Cidade Hayward, Blocos C1 e
D2, Caves, Vale de Carneiros, 8000-074 Faro
Contacto: 289887190 | 962563569
Email: maps@mapsalgarve.org
Instagram: instagram.com/mapsalgarve
Facebook: facebook.com/MAPS.algarve

Serviços de Psicologia e/ou Psiquiatria a preço reduzido

Associação Olhar

Rua Augusto Gil, n.º 1 – 2.º Dto., 1000-062
Lisboa
Contacto: 934 679 511
Website: <https://associacaoolhar.org/>
Instagram: instagram.com/associacaoolhar/
Facebook: facebook.com/associacaoolhar/

Casa Estrela-do-Mar

Estr. Poço do Chão 7A, 1500-492 Lisboa
Contacto: 915 571 070
Website: <http://www.casaestreladomar.pt/>
Instagram: instagram.com/acasaestreladomar/
Facebook: facebook.com/AssociacaoCasaEstrelaDoMar/

Aragens d'Empatia

Sede: Av. de Portugal, n.º 33 B 2790-128
Carnaxide
Email : geral@aragensdempatia.pt
Website: <https://www.aragensdempatia.pt/>
Instagram: instagram.com/aragensdempatia/
Facebook: facebook.com/aragensdempatia

Mental8Works

Avenida Miguel Bombarda, 123, 2.º piso, 1050-
164 Lisboa
E-mail: mental8works@gmail.com
Website: <https://www.mental8works.pt/>
Facebook: facebook.com/mental8works

Manicómio

Rua do Grilo 135, Lisboa
Website: www.manicomio.pt
Instagram: instagram.com/manicomio.pt
Facebook: facebook.com/manicomio.portugal/

Casa Qui

Casa da Cidadania do Lumiar, Largo das
Conchas 1, 1750-155 Lisboa
Contacto: 960 081 111
E-mail: geral@casa-qui.pt
Website: www.casa-qui.pt
Instagram: instagram.com/casaqui/
Facebook: facebook.com/casa.qui.associacao

ILGA

Rua dos Fanqueiros N°38 3ªEsq

1100-231 Lisboa

Contacto: 969 367 005

E-mail: ilga@ilga-portugal.pt

Website: <https://ilga-portugal.pt/>

Instagram: [instagram.com/ilgaportugal/](https://www.instagram.com/ilgaportugal/)

Facebook: [facebook.com/ilgaportugal/](https://www.facebook.com/ilgaportugal/)

Opus Diversidades

Rua Augusto Abelaira, 10A 1600-829 Lisboa

Contacto: 924 467 485

Website: <https://opusdiversidades.org/>

Instagram: [instagram.com/opusdiversidades/](https://www.instagram.com/opusdiversidades/)

Facebook: [facebook.com/opusdiversidades](https://www.facebook.com/opusdiversidades/)

Linhas de Apoio telefónico

Número de Emergência

112

Número de Emergência Social

(ex. situação de sem abrigo) - 144

Violência Doméstica

(serviço de informação anónimo e confidencial) - 800 202 148

APAV

Associação Portuguesa de Apoio

à Vítima - 116 006 (09h às 21h, dias úteis)

Atendimento Psicossocial da

Câmara Municipal de Lisboa

800 916 800 (24h/dia)

Aconselhamento Psicológico do

SNS 24

808 24 24 24 seleccionar depois **opção 4** (24h/dia)

SOS Voz Amiga

(linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio) - 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660 (15h30 às 00h30)

Conversa Amiga

925 512 884 | 925 512 887 | 808 237 327 | 210 027 159 (15h às 22h)

Telefone da Amizade

228 323 535 | 222 080 707 (16h às 23h)

Escutatório

(linha de apoio psicológico, Fundação S. João de Deus) - 924 101 462 (10h30-12h30 / 14h30-16h30)



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Baumeister, F.; Leary, R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
2. Balfour, R., & Allen, J. (2014). A Review of the Literature on Sex Workers and Social Exclusion. Inclusion Health, Department of Health.
3. Beattie, T. S., Smilenova, B., Krishnaratne, S., & Mazzuca, A. (2020). Mental health problems among female sex workers in low - and middle - income countries. A systematic. *Plos Medicine*, 17(9), 1-38. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003297>
4. Bellhouse, C., Crebbin, S., Fairley, C. K., & Bilardi, J. E. (2015). The impact of sex work on women's personal romantic relationships and the mental separation of their work and personal lives: A mixed-methods study. *PLOS ONE*, 10(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141575>

5. Benoit, C., Smith, M., Jansson, M., Magnus, S., Flagg, J., & Maurice, R. (2017): Sex work and three dimensions of self-esteem: self-worth, authenticity and self-efficacy, *Culture, Health & Sexuality*, DOI: 10.1080/13691058.2017.1328075
6. Benoit, C., Jansson, M., Smith, M., Flagg, J. (2018). Prostitution Stigma and Its Effect on the Working Conditions, Personal Lives, and Health of Sex Workers. *THE JOURNAL OF SEX RESEARCH*, 55(4-5), 457-471. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1393652>
7. Blazer, G. (2002). Self-efficacy and depression in late life: a primary prevention proposal. *Aging Ment Health* 6, 315-324.
8. Carlotto, M. S., & Palazzo, L. dos S. (2006). Síndrome de Burnout E Fatores Associados: Um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*. <https://www.scielo.br/j/csp/a/kyyFwZLMGHSNpBC5gpNr4r/?lang=pt>
9. Código Penal Português: Lei 48/95, de 15 de Março. Disponível em: http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?artigo_id=109A0169&nid=109&tabela=leis&pagina=1&ficha=1&nversao=
10. Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26(12), 1066-1085. Doi: <https://doi.org/10.1002/da.20633>
11. Curtis, M., D’Aniello, C., Twist, M., Brents, B., & Eddy, B. (2021). ‘We are naked waitresses who deliver sex’: a phenomenological study of circumstantial sex workers’ lives. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(4), 438-464. Doi: <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1689386>
12. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. (2017). American Psychiatric Association.
13. Dias, S. & Gonçalves A., (2007). Migração e Saúde. *Revista Migrações - Número Temático Imigração e Saúde*, 1, 15-26.
14. Gollwitzer, P. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503. Doi: 10.1037/0003-066X.54.7.493

15. Hamilton, V., Barakat, H., Redmiles, E. (2022). Risk, Resilience and Reward: Impacts of Shifting to Digital Sex Work. *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.*, 6(2), 537-574.
Doi: <https://doi.org/10.1145/3555650>
16. Hart, G., Allen, A., Aubyn, B., Mason, J. (2022). Exploring the Relationships Between Internalised Stigma, Loneliness, and Mental Well-Being Among Sex Workers. *Sexuality & Culture*, 27, 191-210.
Doi: <https://doi.org/10.1007/s12119-022-10009-3>
17. Irish, Leah A.; Kline, Christopher E.; Gunn, Heather E.; Buysse, Daniel J.; Hall, Martica H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36. Doi:10.1016/j.smrv.2014.10.001
18. Iversen, J., Long, P., Lutnick, A., & Maher, L. (2021). Patterns and epidemiology of illicit drug use among sex workers globally: A systematic review. *Sex Work, Health, and Human Rights*, 95-118.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-64171-9_6
19. Johnston, L. (2022). Religion and Sex Work: Sex workers perspectives on religion, identity, family and health in New Zealand and Australia (Tese de Doutoramento). University of Otago.
Retrieved from <http://hdl.handle.net/10523/13618>
20. Love, R. (2015). Street level prostitution: A systematic literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 36(8), 568-577.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2015.1020462>
21. McDonald, A., Barwilor, C., Mazurek, M., Schaub, F., & Redmiles, E. (2021). "It's stressful having all these phones": Investigating Sex Workers' Safety Goals, Risks, and Practices Online. Em *Proceedings of the 30th USENIX Security Symposium*, 375-392.
22. Millan-Alanis, J. M., Carranza-Navarro, F., de León-Gutiérrez, H., Leyva-Camacho, P. C., Guerrero-Medrano, A. F., Barrera, F. J., Garza Lopez, L. E., & Saucedo-Uribe, E. (2021). Prevalence of suicidality, depression, post-traumatic stress disorder, and anxiety among female sex workers: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 24(6), 867-879.
<https://doi.org/10.1007/s00737-021-01144-1>

23. Moreira, P. (2022). Gerir Emoções - Um Guia Prático (2ª ed). Santo Tirso: Idioteque.
24. National Institute of Mental Health (2023). Coping with traumatic events. U.S. Department of Health and Human Services.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events>
25. National Institute of Mental Health (2024). Anxiety disorders. U.S. Department of Health and Human Services.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
26. Neto, D., & Baptista, T. (2022). Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais (1ª ed). Lisboa: Edições Sílabo.
27. Oliveira, A. & Fernandes, L. (2017). Sex workers and public health: Intersections, vulnerabilities and resistance. *Salud Colectiva*, 13(2), 199-210. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1205>
28. Oliveira, A., Lemos, A., Mota, M., & Pinto, R. (2023). Understanding the impact of EU prostitution policies on Sex Workers: A mixed study systematic review. *Sexuality Research and Social Policy*, 20(4), 1448-1468. Doi: <https://doi.org/10.1007/s13178-023-00814-2>
29. Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). Equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_equilibrio_vida_pessoalprofissional.pdf
30. Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.). Auto-estima.
31. <https://eusinto.me/bem-estar-e-saude-psicologica/desenvolvimento-pessoal/auto-estima/>
32. Ordem dos Psicólogos Portugueses. (s.d.). Sono Saudável.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_sonosaudavel.pdf
33. Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.). Como lidar com a ansiedade financeira. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_como_lidar_com_a_ansiedade_financeira_vf.pdf

34. Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.). Autocuidado e Bem Estar. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet_autocuidado_bemestar.pdf
35. Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.). Prevenção Suicídio. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_diamundialprevencaosuicidio_documento.pdf
36. Oyetakin-White, P.; Suggs, A.; Koo, B.; Matsui, M. S.; Yarosh, D.; Cooper, K. D.; Baron, E. D. (2015). *Does poor sleep quality affect skin ageing?. Clinical and Experimental Dermatology*, 40(1), 17-22. Doi:10.1111/ced.12455
37. Padgett, D. K. (2020). Homelessness, housing instability and Mental Health: Making The Connections. *BJPsych Bulletin*, 44(5), 197-201. <https://doi.org/10.1192/bjb.2020.49>
38. Rakofsky, J., & Rapaport, M. (2018). Mood disorders. *CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology*, 24(3), 804-827. <https://doi.org/10.1212/con.0000000000000604>
39. Samson, D., & Nunn, C. (2015). Sleep intensity and the evolution of human cognition. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews*, 24(6), 225-237. Doi:10.1002/evan.21464
40. Saraiva, E., Fortunato, J., & Gavina, C. (2005). Oscilações do cortisol na depressão e sono/vigília. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 7(1), 89-100.
41. Sekhon, S. (2023, May 8). Mood disorder. StatPearls [Internet]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558911/>
42. Singh, A., Daniel, L., Baker, E., & Bentley, R. (2019). Housing disadvantage and Poor Mental Health: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 57(2), 262-272. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.03.018>
43. Vgontzas, A., Liao, D., Bixler, E., Chrousos, G., & Vela-Bueno, A. (2009). Insomnia with Objective Short Sleep Duration is Associated with a High Risk for Hypertension. *Sleep* 32(4), 491-497.

44. World Health Organization (WHO) (2019). International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11). <https://icd.who.int/browse11>.
45. Yorston, G. (2001). Mania precipitated by meditation: a case report and literature review. *Mental Health, Religion & Culture*. 4, 209-13. Doi: 10.1080/713685624

Anexo 1 - CHECKLIST PARA ADULTOS COMO ME SINTO?



CHECKLIST
PARA ADULTOS

COMO ME SINTO?



A Saúde Psicológica é parte integrante e muito importante da nossa saúde e bem-estar. Quando nos sentimos psicologicamente bem, temos mais energia e maior capacidade de resolver problemas quotidianos, de enfrentar o stress e do dia-a-dia e de gerir as incertezas que fazem parte da vida.

Contudo, determinados acontecimentos, a nível pessoal (por exemplo, um problema de saúde, uma separação ou divórcio, um problema no trabalho ou a perda de emprego ou rendimentos) ou a nível social (por exemplo, uma crise económica, uma catástrofe natural, uma pandemia ou uma guerra) podem ser muito desafiantes e ter impacto na forma como nos sentimos, pensamentos e agimos, afectando negativamente a nossa Saúde Psicológica e bem-estar.

É muito importante monitorizarmos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar – sempre, mas sobretudo em períodos particularmente exigentes da nossa vida.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre si próprio/a, sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, se está preocupado/a com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar.

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a e/ou irritável.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer.
- Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões.
- Sinto-me sozinho/a e/ou que não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos.
- É difícil relaxar.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- Sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções).
- O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos).
- Consumo mais álcool do que era habitual.

CHAVE DE LEITURA

0 – 3 ✓

Parece sentir-se com Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantenha-se activo/a e conectado/a com familiares e amigos, cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.

4 – 8 ✓

Parece poder estar a sentir algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o/a preocupa, reserve tempo para cuidar de si e procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar. Também pode ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

9 – 15 ✓

Pode sentir a sua Saúde Psicológica e seu bem-estar ameaçados. Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo/a pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades.

LIGUE PARA O SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24.

Anexo 2- Queres abrir atividade nas finanças?

Para abrires atividade nas finanças, e tornares-te umx trabalhadorx independente, já tens de ter o teu NIF. Podes fazê-lo presencialmente, num dos balcões das Finanças, ou através do website, caso já tenhas feito o registo. Para isso, basta [autenticares-te](#) no Portal das Finanças, entrar em “Todos os serviços – início de atividade – entregar declaração”.

Coisas importantes a saber:

- Para abrires a tua atividade terás de escolher um CAE ou um código do artigo 151º do CIRS, indicando, assim, às finanças que tipo de atividade vais exercer. Isto, porque a lei prevê taxas de tributação diferentes para determinadas profissões.
- Terás de fazer um balanço dos rendimentos anuais que pensas alcançar. Esta estimativa serve para que as finanças saibam, à partida, se terão a obrigação de cobrar IVA e de reter IRS nos seus recibos. O IVA tem de ser acrescentado ao preço dos serviços e entregue ao Estado quando os rendimentos totais anuais do trabalho independente ultrapassam o volume de dez mil euros. Pode ser pago trimestralmente ou mensalmente, se o volume de negócios supera os 650 mil euros. Também podes escolher entregar voluntariamente o IVA todos os meses, mas, desta forma, ficarás vinculadx durante, pelo menos, um ano. O IRS também deve ser retido na fonte se os rendimentos anuais ultrapassarem os dez mil euros.
- Também terás de definir se usufruirás de contabilidade simples, quando és tu próprix a tratar da tua burocracia fiscal, ou de contabilidade organizada, quando um Técnico Oficial de Contas (TOC) trata do cumprimento das tuas obrigações fiscais. Esta última é obrigatória quando o teu volume de negócios é superior a 200 mil euros anuais. Se escolheres ter contabilidade simples, o Estado define uma taxa de tributação fixa (geralmente tributa 75% dos rendimentos e deixa isentos os restantes 25%); quando usufruis de contabilidade organizada, tens de fazer prova documental do que é lucro e do que conta como despesa.

Se não pretendes continuar com atividade aberta, não te esqueças de comunicares formalmente essa intenção às finanças. Podes fazê-lo presencialmente ou através do website. Deves-te certificar se tens alguma coisa para pagar tanto às finanças como à segurança social para que não tenhas surpresas desagradáveis no dia em que penses voltar a abrir atividade.