

**Você é  
ansiosa?**



**1- Antes de dormir costuma pensar...**

A. Naquilo que aconteceu durante o dia.

B. Nas pessoas que mais a irritaram.

C. Naquilo que tem para fazer no dia seguinte.

## 2- Sente-se cansada...

- A. Quando termina uma tarefa.
- B. Quando se vê obrigada a interromper um trabalho urgente.
- C. Ao final do dia.

**3- Sente-se satisfeita com a sua vida?**

A. Quase nunca.

B. Só quando satisfaz um desejo.

C. Quase sempre.

# 4- Sente-se calma...

- A. Quando está trabalhando sem interferências.
- B. Ao fim-de-semana.
- C. Nas férias.

**5- Com o que mais se preocupa no futuro?**

A. As questões financeiras.

B. Os assuntos ligados à vida emocional.

C. O estado geral do planeta.

# Respondeu mais a letra A:

## Pessoa com Medos Irracionais

Alguns casos de ansiedade não são generalizados, pelo contrário, está ligada à alguma situação ou coisa, como voar, animais ou multidões. Se o medo se torna opressivo, disruptivo e muito fora de proporção do real risco envolvido, então é um sinal de fobia. Uma pessoa que tem medo de cobras pode passar anos sem ter problema. Mas, de repente, seu filho quer ir acampar, e eles percebem que precisam de tratamento.

# Respondeu mais a letra B:

## Autoconsciência

Transtorno de ansiedade social nem sempre envolve falar para uma multidão ou ser o centro das atenções. Na maioria dos casos, a ansiedade é provocada por situações do cotidiano, como puxar conversa em uma festa, ou beber e comer em frente até mesmo de um pequeno número de pessoas. Nestas situações, as pessoas com transtorno de ansiedade social tendem a se sentir como se todos os olhos estão voltados para elas, e elas muitas vezes ficam vermelhas, tremem, tem náuseas, suam ou tem dificuldade para falar.

# Respondeu mais a letra C:

## Pessoa ansiosa

A marca do transtorno da ansiedade generalizada (TAG) – o tipo mais amplo da ansiedade – é se preocupar demais com as coisas do dia a dia, grandes ou pequenas. Mas o que significa “demais”? No caso do transtorno da ansiedade generalizada, significa ter pensamentos ansiosos persistentes em quase todos os dias da semana, por seis meses. E a ansiedade tem que ser tão forte a ponto de interferir no seu dia-a-dia e estar acompanhada de sintomas notáveis, como fadiga.