

16 ANSIEDADE

TEXTO
Tiago Cordeiro

ILUSTRAÇÃO
Mariana Salimena



QUAL É O SEU TIPO DE ANSIEDADE?

Marque a resposta que melhor corresponde ao que você tem sentido na última semana.
Não precisa pensar muito! As respostas espontâneas são as que mais ajudam na avaliação

1. Você se sente tenso(a) em locais comuns do seu dia a dia (trabalho, casa, escola...)?

- a. A maior parte do tempo
- b. Boa parte do tempo
- c. De vez em quando
- d. Nunca

2. Já sentiu medo, como se algo ruim fosse acontecer, mesmo estando entre amigos e em um lugar seguro?

- a. Não sinto nada disso
- b. Um pouco, mas isso não me preocupa
- c. Sim, mas não tão forte
- d. Sim, e de um jeito muito forte

3. Quando vai a uma festa, você...

- a. ... nem se diverte, porque fica pensando em coisas que tem que resolver

- b. ... consegue deixar as preocupações de lado para curtir um pouco
- c. ... se anima, mas com peso na consciência
- d. ... aproveita esse raro momento de lazer

4. Com que frequência você consegue sentar e relaxar no sofá após um dia cansativo?

- a. Muitas vezes
- b. Quase sempre
- c. Poucas vezes
- d. Nunca

5. Você já experimentou uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago, em diferentes situações?

- a. Muitas vezes
- b. Algumas vezes
- c. Nunca senti isso
- d. Quase sempre

6. Você é do tipo inquieto(a), que não consegue ficar parado(a)?

- a. Sim, muito! Inclusive, fico caçando coisas para fazer
- b. Bastante, mas tento relaxar quando posso
- c. Um pouco, mas só em situações de estresse
- d. Não sou assim. Sou bem tranquilo(a) no dia a dia

7. Você já entrou em pânico sem ter um motivo?

- a. Várias vezes
- b. Rolou uma vez ou outra
- c. Sim. Acontece com frequência
- d. Nunca senti isso

De 0 a 7
NORMAL

Sua ansiedade não é um problema. Você se preocupa apenas quando surge um imprevisto e sente o típico frio na barriga quando está diante de um evento importante

De 8 a 12**
MODERADO

A sensação é a de que seu cérebro não para nem mesmo no momento em que você encosta a cabeça no travesseiro para dormir. Você está sempre tenso(a) e cansado(a)

De 13 a 17**
CRÍTICO

A ansiedade fez sua vida travar. Com certeza, você já nem dorme direito, passou a evitar situações sociais, não vai bem no trabalho ou nos estudos e vai de mal a pior no relacionamento amoroso

18 ou mais**
PATOLÓGICO

A partir do nível moderado é bom procurar ajuda. Agora, se você sente sintomas físicos com frequência e mal consegue seguir uma rotina normal, é fundamental consultar um especialista

* Este teste serve apenas para ter uma ideia do seu nível de ansiedade. Procure um médico para ter um diagnóstico adequado

** Pontuação de 8 ou mais indica a necessidade de avaliação especializada

RESULTADO

Some os pontos e saiba qual é o seu tipo de ansiedade

1.	a. 3	b. 2	c. 1	d. 0
2.	a. 0	b. 1	c. 2	d. 3
3.	a. 3	b. 1	c. 2	d. 0
4.	a. 1	b. 0	c. 2	d. 3
5.	a. 2	b. 1	c. 0	d. 3
6.	a. 3	b. 2	c. 1	d. 0
7.	a. 2	b. 1	c. 3	d. 0