

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