

## Como lidar com o medo

Medo vem do latim e significa = apreensão

**Medo é normal:** Basicamente nascemos com 2 medos, medo de barulho e medo de cair.



Situações consideradas ameaçadoras.

O medo pode surgir de questões não reais → Medo relacionado a **Ansiedade crônica**.

Para evitar esse tipo de medo em questão deve-se pensar: “Já que o futuro é incerto, devemos lidar com o presente”

O medo exacerbado solta hormônios que fazem soarmos frio.