

Guia Rápido sobre Ansiedade

A ansiedade é uma emoção natural, mas quando se torna constante e intensa, pode interferir na qualidade de vida. Este guia traz orientações breves sobre como reconhecer sinais e buscar ajuda profissional.

Sinais Comuns:

- Preocupação excessiva
- Dificuldade de concentração
- Irritabilidade
- Sintomas físicos como tensão muscular ou palpitações

Como lidar:

1. Pratique a respiração consciente.
2. Organize sua rotina com pausas e momentos de descanso.
3. Procure apoio psicológico para compreender e trabalhar as causas da ansiedade.

■ Ana Paula Ap. Vieira – Psicóloga | CRP 06/217114