

A ansiedade é natural.



Todos nós sentimos algum nível de ansiedade. É uma resposta emocional que nos prepara para estar ativos e focados perante o inesperado.

Quando se torna um problema?

Quando a resposta é demasiado intensa, frequente e prolongada, impactando a vivência diária.



- Ansiedade social (“Hoje já não vou sair”)



- Ataques de pânico



- Fobias específicas