

# Como se manifesta a ansiedade?



## No Corpo

- Tensão muscular
- Dores de cabeça/barriga
- Batimento cardíaco acelerado
- Aperto no peito
- Tremores
- Tonturas
- Falta de ar



## Nos Pensamentos

- Preocupação constante
- Medo do futuro ou de falhar
- Pensamentos negativos repetitivos
- Dificuldades de concentração
- “Não consigo parar de pensar nisto”



## Nos Comportamentos

- Evitamento de locais ou pessoas
- Isolamento social
- Agitação e irritabilidade
- Insónia
- Alterações no apetite