



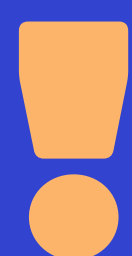
## Será que estou com ansiedade?

A ansiedade é uma resposta natural do nosso corpo, mas que precisa de atenção se começar a atrapalhar o nosso dia a dia. A boa notícia é que tem tratamento e também um monte de coisas que podemos fazer quando nos sentimos com ansiedade.

Tente responder com a maior sinceridade possível, é muito importante para o resultado.

Use o resultado do quiz para se conhecer melhor e pensar nas estratégias que pode seguir. No final você verá várias dicas de como lidar com sua ansiedade. Mas **lembre-se, se não estiver bem, peça ajuda!**

**São 6 perguntas, vamos começar?**



**ATENÇÃO: ESTE QUIZ NÃO SUBSTITUI AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA, PSIQUIÁTRICA, NEM SUGERE OU DESCARTA O USO DE REMÉDIOS.**

# 1. Costumo me preocupar:

- A)** Uma a três vezes no dia com algo simples, que sei que posso resolver ↵ 1 ponto
- B)** Em média três vezes ao dia, com algo que não posso resolver ↵ 2 pontos
- C)** Quatro ou mais vezes ao dia, com questões mais complicadas e que me atrapalham nas minhas atividades diárias ↵ 3 ponto
- D)** Bastante, mas busco maneiras de lidar com isso e essas preocupações não atrapalham meu dia a dia ↵ 2 ponto
- E)** Me preocupo tanto que não consigo fazer nada além de ficar pensando coisas ruins/que podem dar errado ↵ 5 pontos



## 2. Quando estou com muita preocupação, também costumo sentir no meu corpo: (assinale quantas quiser)

- A)** O coração acelerado ou batendo diferente mesmo sem fazer esforço físico ➔ 1 ponto
- B)** As mãos ou o corpo suando frio ou com tremores ➔ 1 ponto)
- C)** Vontade de roer as unhas ou mordiscar algo ➔ (1 ponto)
- D)** Dificuldade para dormir ➔ 1 ponto
- E)** Dor de cabeça ou estômago ➔ 1 ponto
- F)** Dor ou tensão nos músculos ➔ 1 ponto



### **3. Percebo que quando estou com preocupações ou ansiedade, me sinto:**

(assinale quantas quiser)

- A) Mais sensível ou com sentimento de frustração**  
☞ 1 ponto
- B) Com cansaço e sem vontade de fazer nada**  
☞ 1 ponto
- C) Com raiva ou com muita irritação** ☞ 1 ponto
- D) Com vontade de chorar** ☞ 1 ponto
- E) Com vontade de acabar com tudo ou de me machucar** ☞ 3 pontos
- F) Com a sensação que nunca vai melhorar - desesperança** ☞ 2 pontos



## **4. Percebo que quando estou com preocupações ou ansiedade com alguma coisa, apresento comportamentos como:** (assinale quantas quiser)

- A) Dificuldade de manter a concentração** ➤ 1 ponto
- B) Ficar preso em meus pensamentos, minha cabeça não para de pensar** ➤ 2 pontos
- C) Agitação e com dificuldade para me aquietar**  
➤ (1 ponto)
- D) Ter vontade de comer algo ou beber álcool para me acalmar** ➤ 2 pontos
- E) Vontade de chorar ou choro descontrolado**  
➤ 1 ponto
- F) Desespero** ➤ 1 ponto



## 5. Quando me sinto com ansiedade, posso contar com:

- A) Minha família e amigos 🖱 0 ponto
- B) Apenas minha família 🖱 1 ponto
- C) Apenas meus amigos 🖱 1 pontos
- D) Não tenho com quem contar 🖱 3 pontos
- E) Ninguém pode me ajudar 🖱 4 pontos



## **6. Para lidar com as minhas preocupações eu costumo:**

- A) Buscar algo com o que me ocupar/distrair**  
👉 0 ponto
- B) Conversar com alguém sobre como me sinto**  
👉 0 ponto
- C) Praticar atividades físicas** 👉 0 ponto
- D) Escrever sobre as coisas que estão me preocupando e sobre as alternativas possíveis**  
👉 0 ponto
- E) Não faço nada, continuo com preocupações e ansiedade**  
👉 3 pontos

**Confira os resultados nas próximas páginas**



# 10 a 20 pontos

## 👉 Ansiedade leve

Você tem conseguido lidar bem com sua ansiedade! Apenas observe se ela continua, ou se, por algum motivo, aumenta. Tente evitar gatilhos e situações que te deixam mais vulnerável.

Faça algo que gosta para se distrair e mudar seu foco, como: praticar atividades físicas, assistir a uma série ou filme, ouvir músicas, tudo isso pode ajudar ainda mais a manter esse equilíbrio.

Aproveite e construa sua rede de apoio, pense em amigos e familiares que você pode ligar ou falar se precisar.





# 21 a 30 pontos

## 👉 Ansiedade moderada

Isso acende um sinal de alerta, ou seja, sua ansiedade pode estar começando a atrapalhar o seu dia a dia. Observe como tem se sentido e, caso perceba que essa sensação tem se intensificado, não deixe de conversar com alguém sobre isso.

**Atenção:** Procure identificar o que tem te deixado assim. Evite gatilhos e converse com alguém sobre como tem se sentido, principalmente se essa sensação aumentar. Falar é sempre uma excelente alternativa!

Além das dicas anteriores, você pode escrever ou gravar um áudio sobre o que está te pilhando. Técnicas que ajudam a relaxar, como meditação ou respiração pausada podem ser úteis também.



# 31 ou mais pontos

## 👉 Ansiedade alta

Você talvez esteja com preocupações, triste e com a sensação de agitação, então está na hora de conversar com alguém sobre isso. Procure falar com uma pessoa de sua confiança, de preferência um adulto, pois ele vai saber como te ajudar de forma segura.

A boa notícia é que a ansiedade tem tratamento e também um monte de coisas que podemos fazer quando nos sentimos assim, todas as dicas citadas anteriormente podem te ajudar. Também vale ligar para alguém que gosta e sente falta, fazer uma lista do que te ajuda a relaxar e procurar um profissional de saúde mental se precisar.

**Para falar com alguém agora, você pode contar com o CVV - Centro de Valorização da Vida, que atende 24 horas por dia, todos os dias da semana, pelo telefone, através do número 188, chat ou email, pelo site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**



Acesse o portal

PODE  
FALAR

unicef 

---

para cada criança