

# Em quarentena: quando a **ANSIEDADE**

merece atenção?





## O QUE É ANSIEDADE?



A ansiedade é uma reação natural do nosso corpo. É uma expectativa apreensiva com relação ao que está por vir. Quando se torna frequente e intensa, a ansiedade merece atenção.



## O QUE É TAG?



O TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) é o termo técnico para quando o estado de ansiedade é permanente, intenso e debilitante.



## SINTOMAS DO TAG



Fonte: [www.msmanuals.com](http://www.msmanuals.com)

**No humor:** sofrimento emocional ou ataque de pânico

**No comportamento/psicológico:** hipervigilância, inquietação, irritabilidade, ansiedade severa ou medo

**No corpo:** fadiga, tontura ou suor

**No sono:** dificuldade em adormecer ou pesadelos

**Na cognição:** pensamentos indesejados ou falta de concentração



# ANSIEDADE TAMBÉM É UM SINTOMA DE DEPRESSÃO?



Sim, mas nem todo ansioso é deprimido. A ansiedade é um dos primeiros sintomas da depressão e merece muita atenção.



## PROCURE AJUDA



Fonte: globoneews

É compreensivo que algumas pessoas estejam sofrendo com ansiedade neste período de quarentena. Por isso, como forma de alívio momentâneo, indicamos que procure os serviços da CVV (Centro de Valorização da Vida), é gratuito. Ligue: **188** ou acesse **cvv.org.br**