

VOCÊ É ANSIOSO DEMAIS?

Responda SIM ou NÃO às perguntas e, no fim, veja o gabarito que deixamos abaixo:

1. Nos últimos meses, você se sentiu continuamente preocupado ou ansioso sobre determinados eventos ou atividades de sua rotina? ☐ SIM ☐ NÃO

2. Nesse período, você experimentou:

- a. Apreensão excessiva por algo: ☐ SIM ☐ NÃO
- b. Um temor sem razão aparente no trabalho, na escola ou em relação à sua saúde: ☐ SIM ☐ NÃO
- c. Uma incapacidade de manejar essa preocupação toda: ☐ SIM ☐ NÃO

3. Você se sente incomodado por:

- a. Não conseguir descansar e se sentir atordoado: ☐ SIM ☐ NÃO
- b. Se cansar facilmente: ☐ SIM ☐ NÃO
- c. Ter problemas de concentração: ☐ SIM ☐ NÃO
- d. Ficar irritado a todo momento: ☐ SIM ☐ NÃO
- e. Apresentar uma tensão muscular constante: ☐ SIM ☐ NÃO
- f. Dificuldades para pegar no sono e/ou acordar cansado no dia seguinte: ☐ SIM ☐ NÃO
- g. Não ser capaz de cumprir suas tarefas diárias: ☐ SIM ☐ NÃO

4. Você percebeu alguma mudança nos seus hábitos alimentares ou no sono recentemente?
☐ SIM ☐ NÃO

5. Na maioria dos dias da semana, você se sente:

- a. Triste ou deprimido: ☐ SIM ☐ NÃO
- b. Desinteressado pela vida: ☐ SIM ☐ NÃO
- c. Inútil ou culpado: ☐ SIM ☐ NÃO

6. No último ano, o uso de álcool e/ou outras drogas...

- a. Impediu que você honrasse compromissos no trabalho, na escola ou com a família: ☐ SIM ☐ NÃO
- b. Colocou você em uma situação perigosa, como dirigir um carro de maneira alterada: ☐ SIM ☐ NÃO
- c. Fez com que você fosse preso pela polícia: ☐ SIM ☐ NÃO
- d. Ainda acontece, apesar das confusões já provocadas: ☐ SIM ☐ NÃO

RESULTADO

As **questões 1, 2 e 3 e seus subtópicos** analisam a presença de ansiedade e como esse transtorno afeta o seu dia a dia. Caso você tenha assinalado mais de três delas com a opção "SIM", é bom marcar uma visita ao psiquiatra para discutir o assunto.

As **questões 4, 5 e 6** têm o objetivo de observar se a condição já evoluiu para alcoolismo ou depressão. Se a resposta for positiva em alguma delas, não deixe de mencionar esse fato durante a conversa com o profissional de saúde.

Atenção: esse teste não serve como diagnóstico e não substitui uma consulta médica.

