

# ANSIEDADE

A ansiedade é aquele sentimento que nos avisa sobre os perigos futuros do mundo para que possamos responder mais prontamente a eles. Ela pode ser definida como um estado de preocupação e tensão frequentemente acompanhado por uma ou mais sensações físicas.



**O que é?**

**É normal sentir?**

A ansiedade é normal quando momentânea. Porém, quando persistente pode se tornar um problema. Estar alerta e tenso o tempo todo é um sinal que você precisa de cuidado.



Um estado de tensão que não passa. Um sentimento de que algo vai dar errado, que algo ruim está prestes a acontecer. Essa tensão constante e intensa nos faz mal e pode produzir sintomas físicos: palpitação, tremores, dificuldade para respirar, indigestão, náusea e tontura, dificuldade pra dormir, cansaço intenso e mais alguns

**Alguns sintomas:**



**Isso é "frescura"?**



Ansiedade não é frescura. A persistência dos sintomas pode produzir prejuízos sérios à saúde física e psicológica. Fique ligado nos sintomas mais comuns. Se você identificar sintomas que duram por meses, procure ajuda.

**Quer saber mais?**

Identificou alguns sintomas e quer saber mais sobre ansiedade? Quer saber mais sobre temas da psicologia? Acesse a área Divulgação Científica em: [www.ppgpsi.ufscar.br](http://www.ppgpsi.ufscar.br)