



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



BEM-ESTAR EMOCIONAL GERIR A ANSIEDADE



Pictogramas: ARASAAC
(<http://www.arasaac.org/>)

Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.

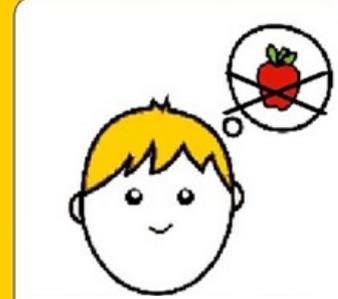
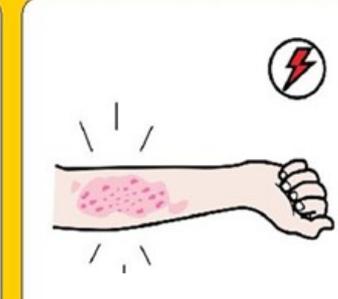
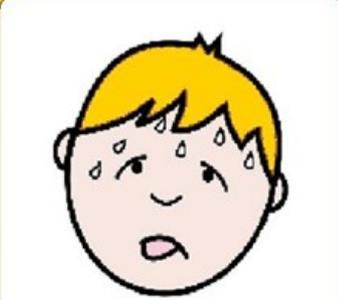
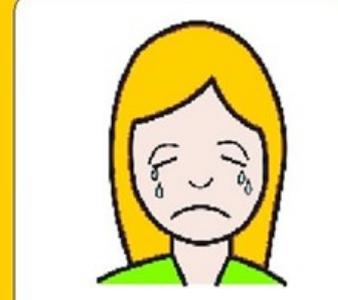
Escala de Ansiedade

5	
4	
3	
2	
1	

O que posso fazer?



sinais físicos de ansiedade

 <p>Taquicardia</p>	 <p>Dor de cabeça</p>	 <p>Dor de estômago</p>	 <p>Nó na garganta</p>
 <p>Tremuras</p>	 <p>Roer as unhas</p>	 <p>perda de apetite</p>	 <p>erupções</p>
 <p>Suores</p>	 <p>risos</p>	 <p>Choro</p>	 <p>Depressão</p>