



Ansiedade... Vive, Confia e Sorri!!!

Sinais de Alerta:
Alteração do sono
Tensão muscular
Medo excessivo
Preocupação constante
Dores de Cabeça
Sudorese, tremores e espasmos
Náuseas, alterações digestivas e/ou gástricas
Cansaço excessivo

STOP Ansiedade:
Organiza o teu dia!
Fortalece os pensamentos positivos!
Enquadra a ansiedade com os acontecimentos de vida!
Realça o lado positivo da preocupação!
Desenvolve competências para lidar com a ansiedade!
Realiza atividades que gostas (ouvir música, desporto, ...)

A Ansiedade é uma resposta natural!
VIVE, CONFIA E SORRI!!!



STOP Ansiedade:
Organiza o teu dia!
Fortalece os pensamentos positivos!
Enquadra a ansiedade com os acontecimentos de vida!
Realça o lado positivo da preocupação!
Desenvolve competências para lidar com a ansiedade!
Realiza atividades que gostas (ouvir música, desporto, ...)

A Ansiedade é uma resposta natural!