



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RORAIMA
CAMPUS BOA VISTA
Curso de Pós-Graduação - Mestrado Profissional em Educação Profissional e
Tecnológica

PRISCILA MAGALHÃES CAVALCANTE

**ANSIEDADE EM ALUNOS INGRESSANTES NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO
DO IFRR - CAMPUS BOA VISTA ZONA OESTE**

Boa Vista

2021

PRISCILA MAGALHÃES CAVALCANTE

**ANSIEDADE EM ALUNOS INGRESSANTES NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO
DO IFRR - CAMPUS BOA VISTA ZONA OESTE**

Dissertação apresentada como requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo Programa de Pós-Graduação – Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT).

Orientador: Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz

Linha de Pesquisa: Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica.

Boa Vista

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Biblioteca do Instituto Federal de Roraima- IFRR)

C376a Cavalcante, Priscila Magalhães.

Ansiedade em alunos ingressantes no ensino médio integrado
do IFRR

Campus Boa Vista Zona Oeste / Priscila Magalhães Cavalcante. –
Boa Vista, 2021.

37f. : il. color; 30 cm.

Orientador: Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz.

Dissertação (mestrado) – Instituto Federal de Roraima. Programa Pós –
graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Boa Vista, 2021.

Bibliografia: f.26-29.

1.Educação profissional e tecnológica. 2.Juventude. 3.Ansiedade. I.Cruz,
Diego Lima de Souza. II.Título.

CDD – 370.15

PRISCILA MAGALHÃES CAVALCANTE

ANSIEDADE EM ALUNOS INGRESSANTES NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO
DO IFRR - CAMPUS BOA VISTA ZONA OESTE

Dissertação apresentada como requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo Programa de Pós-Graduação – Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT).

Aprovado em 06 de agosto de 2021.

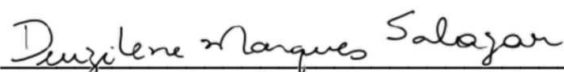
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz
Instituto Federal de Roraima
Orientador



Prof. Dra. Fabiana Letícia Sbaraini
Instituto Federal de Roraima



Profa. Dra. Deuzilene Marques Salazar
Instituto Federal do Amazonas

PRISCILA MAGALHÃES CAVALCANTE

**ANSIEDADE EM ALUNOS INGRESSANTES NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO
DO IFRR - CAMPUS BOA VISTA ZONA OESTE**


Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal de Roraima, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre/Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Validado em 06 de agosto de 2021.

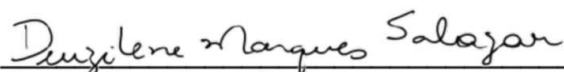
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz
Instituto Federal de Roraima
Orientador



Prof. Dra. Fabiana Letícia Sbaraini
Instituto Federal de Roraima



Profa. Dra. Deuzilene Marques Salazar
Instituto Federal do Amazonas

Dedico este trabalho ao meu amado e tão querido irmão, José Magalhaes Cavalcante, pessoa única e muito especial que tive o privilégio de conviver e aprender com seu caráter exemplar.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, à Deus pela oportunidade e à toda minha família pelo apoio incondicional. Gostaria de agradecer também meus colegas da 1ª turma de Mestrado do IFRR, meu orientador, os professores do curso em nome da coordenadora Prof.^a Danieli Lazarini de Barros, bem como, o apoio recebido no Campus CBVZO em nome da Prof.^a Gisela Hahn Rosseti, aos coordenadores e líderes das turmas pesquisadas.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo geral investigar as manifestações de ansiedade em alunos ingressantes no Ensino Médio Integrado e promover maior compreensão sobre o tema. O Produto Educacional foi produzido com base nesta pesquisa que mensurou os níveis de ansiedade e verificou possíveis interferências no contexto escolar do público alvo no IFRR - Campus Boa Vista Zona Oeste. O Inventário de Ansiedade de Greenberger e Padesky (2016) foi aplicado na amostra composta por 29 alunos voluntários, de ambos os sexos, dentro da faixa etária de 15 a 17 anos, das duas turmas de 1º ano do Ensino Médio Integrado do referido campus, nos cursos Técnico em Serviços Públicos e Técnico em Comércio. Os resultados demonstraram níveis de ansiedade classificados como leve e moderado, bem como, o indicativo de baixo impacto da ansiedade e suas manifestações neste cenário da Educação Profissional e Tecnológica. Por fim, foi possível concluir que mesmo em menor gravidade, as circunstâncias vivenciadas pelo público alvo são potenciais desencadeadores de ansiedade. Ainda assim, se faz necessária a realização de novos estudos mais abrangentes sobre o tema no contexto pesquisado.

Palavras-chave: Educação Profissional e Tecnológica. Juventude. Ansiedade.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the manifestations of anxiety in freshman Integrated High School students and promote greater understanding about the topic. The Educational Product was produced based on this research that measured the levels of anxiety and verified possible interferences in the target audience at IFRR - Campus Boa Vista Zona Oeste. The Greenberger and Padesky Anxiety Inventory (2016) was applied to a sample of 29 volunteer students, of both genders, aged 15 to 17 years, from the two classes of the 1st year of Integrated High School on that campus, in the Public Services Technician and Commerce Technician courses. The results showed levels of anxiety classified as mild and moderate, as well as an indication of low impact of anxiety and its symptoms in this scenario of Professional and Technological Education. Finally, it was possible to conclude that even in lesser severity, the circumstances experienced by the target audience are potential triggers of anxiety. Even so, it is necessary to carry out new, more comprehensive studies on the subject in the researched context.

Keywords: Professional and Technological Education. Youth. Anxiety.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
1 INTRODUÇÃO	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 Ensino Médio Integrado, Juventude e Ansiedade	13
2.2 Manifestações de Ansiedade e o Contexto Escolar	15
2.3 Enfrentamento da Ansiedade.....	18
3 METODOLOGIA.....	20
4 ANÁLISE DOS DADOS (RESULTADOS E DISCUSSÕES)	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL	30
ANEXO A – INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE GREENBERGER E PADESKY	37

APRESENTAÇÃO

Minha trajetória acadêmica é iniciada em 2013, quando me graduei em Psicologia com o tema de Monografia “A Influência do Estilo de Vida Contemporâneo sobre o Desenvolvimento do Transtorno do Pânico”, que em conjunto com minha orientadora, publiquei um artigo de mesmo título no Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde, v. 2, p. 20, 2013. No ano de 2014, iniciei minha primeira Pós-Graduação lato sensu em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), na qual aprofundei os estudos sobre transtornos de ansiedade e elaborei um artigo de conclusão de curso com o tema “A Terapia Cognitivo-Comportamental como método de tratamento do Transtorno do Pânico”. Atualmente, estou concluindo o Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica, ao qual busquei associar os conhecimentos da Terapia Cognitivo-Comportamental sobre o tema ansiedade.

A ansiedade, como qualquer outro aspecto emocional do ser humano, afeta nossa vida e muitas vezes pode nos impedir de realizar ações cotidianas e ao longo prazo pode trazer graves consequências. No meio escolar isso pode se manifestar desde alguns sintomas leves em situações pontuais, tais como vésperas de provas ou atividades importantes, até situações mais graves e corriqueiras que ocasionem alto índice de faltas e até mesmo abandono do curso. Diante deste contexto, considerou-se necessário investigar a ansiedade e suas manifestações em alunos ingressantes no Ensino Médio Integrado do IFRR - Campus Boa Vista Zona Oeste, assim como, auxiliá-los a identificar e lidar com a ansiedade para que não tenha sua aprendizagem prejudicada e possam trilhar essa etapa da melhor maneira possível.

Para este fim, o Referencial Teórico é iniciado com a descrição das peculiaridades do Ensino Médio Integrado e da juventude, bem como, o conceito de ansiedade. Em seguida, são apresentadas as formas de manifestação da ansiedade e os fatores do contexto escolar que podem desencadeá-la. Por fim, o terceiro tópico traz possíveis estratégias de enfrentamento da ansiedade. Na Metodologia, é detalhado o percurso da pesquisa realizada em abril de 2021 com os alunos ingressantes no 1º ano do Ensino Médio Integrado do IFRR – CBVZO, por meio do Inventário de Ansiedade de Greenberger e Padesky. Por sua vez, no item Análise dos Dados, constam a demonstração dos resultados obtidos e as discussões pertinentes sobre a referida pesquisa. A Conclusão traz a confirmação do alcance dos objetivos propostos, além da recomendação de novos estudos mais abrangentes sobre ansiedade no contexto da Educação Profissional Tecnológica.

1 INTRODUÇÃO

A manifestação da ansiedade tem sido significativa nos últimos anos e isso está associado às alterações no contexto econômico, cultural e social, tendo em vista a necessidade de adequação do indivíduo a um novo ritmo de vida acelerado. Não por acaso, problemas com ansiedade atingem entre 14% a 19% dos estudantes no Brasil, principalmente no período de ingresso, em razão das mudanças neurológicas, fisiológicas e psicológicas consequentes da adolescência e do alto volume de estresse ocasionado por muitas horas de estudo e expectativas dos pais e professores (BRITO *et al.*, 2019).

No caso específico do Ensino Médio Integrado a situação é agravada pela demanda de atender ao mesmo tempo a duas valias, concluir a educação básica em conjunto com uma formação técnica especializada, ocasionando nos estudantes incertezas e receios quanto à capacidade de alcançar tais objetivos, além do esgotamento derivado de uma possível sobrecarga de horas-aula. Segundo Oliveira *et al.* (2014), os estudantes nessa fase passam a assumir um comportamento ativo diante da aprendizagem e anseiam por conhecimento e possibilidades de atividades extraclasse distintas das que estavam habituados. Tal adaptação inclui ainda o alinhamento às novas exigências de desempenho, às normas da instituição e aos agentes da comunidade escolar.

Considerando que se trata de uma modalidade de ensino desafiadora, acrescida das peculiaridades do início da juventude, é provável que tais características potencializem o surgimento de quadros ansiosos principalmente nos alunos ingressantes, em razão do processo de adaptação a esta configuração ambivalente. Diante disso, surge então a problemática de mensurar e investigar se a ansiedade e suas manifestações interferem no contexto escolar desses estudantes. Ademais, o presente estudo é justificado tendo em vista a necessidade de verificar se a ansiedade oriunda de tantas mudanças e novas responsabilidades, em comparação com o ensino fundamental, impacta no âmbito escolar dos alunos ingressantes no Ensino Médio Integrado do IFRR - Campus Boa Vista Zona Oeste, e conseqüentemente, na Educação Profissional e Tecnológica.

Em aderência a linha de pesquisa do ProfEPT denominada Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica e seu Macroprojeto 3 - Práticas Educativas no Currículo Integrado, o objetivo geral deste estudo foi investigar as manifestações de ansiedade em alunos ingressantes no Ensino Médio Integrado e promover maior

compreensão sobre o tema. Para tanto, os objetivos específicos foram mensurar os níveis de ansiedade do público alvo no IFRR - Campus Boa Vista Zona Oeste; verificar se a ansiedade mensurada impacta no contexto escolar desses alunos e, por fim, elaborar e divulgar uma Cartilha para identificação e orientações sobre a ansiedade e suas manifestações. Como resultado esperado, almejou-se impactar positivamente a Educação Profissional e Tecnologia tendo em vista uma provável redução do comprometimento da aprendizagem e promoção de um melhor aproveitamento dessa fase escolar.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ensino Médio Integrado, Juventude e Ansiedade

Os jovens são muito afetados pelo desemprego, principalmente aqueles provenientes de famílias de baixa renda que entram prematuramente no mercado de trabalho tanto para auxiliar no sustento da família quanto para subsidiar um curso superior. E para facilitar esta árdua caminhada e pleitear uma vaga de emprego muitos procuram fazer um curso técnico e optam pela formação profissional em conjunto com a educação básica (OLIVEIRA; BATISTA, 2017).

Nesse contexto, o Ensino Médio Integrado como etapa final da educação básica consta como opção para desenvolver possibilidades formativas que envolva as diversas necessidades socioculturais e econômicas dos jovens. Este acréscimo em suas finalidades inclui ainda a preparação para desempenho de profissões técnicas, ampliação cultural, iniciação científica e o aprimoramento de estudos (RAMOS, 2008).

Como consequência ocorre uma ampliação da carga horária para que se possa atender aos escopos tanto do Ensino Médio, como da Educação Profissional. Entretanto, o Ensino Médio Integrado não pode ser entendido apenas como mero somatório de cargas horárias, pois se trata de um único curso e deve ser compreendido e desenvolvido como tal. Em verdade, ambos os propósitos devem alcançar tratamento integrado que resulte numa disposição curricular com uma carga horária otimizada (RODRIGUES, 2009).

De todo modo, o entendimento de ensino médio integrado à educação profissional, baseado em conhecimentos gerais e específicos, deve abranger a formação básica e profissional de forma que os jovens sejam aptos a compreender a realidade e de produzir a vida. Pois mesmo em suas heterogeneidades, contextos e trajetórias diferentes, necessidades díspares e diversas maneiras de ser jovem, tais

sujeitos detêm direitos universais e possuem vida, história e cultura (RAMOS, 2008).

Ressalta-se ainda que a Educação Profissional e Tecnológica (EPT) não se trata apenas de uma formação profissional técnica para o mercado de trabalho, mas vai além e promove uma educação pautada na formação humana, integral e omnilateral do aluno. Desta forma, podemos conceber que o Ensino Médio Integrado abrange não apenas educação e trabalho, mas também as dimensões cultura, ciência e tecnologia, que são fundamentais para a formação humana integral e primordiais ao entendimento científico da vida, pois representam a realidade de forma integrada (MENDES; MARQUES, 2021).

Por sua vez, a formação integrada é multifacetada e percorre inúmeros aspectos da vida, possuindo o trabalho como fomentador. Sendo assim, compreende-se que o embasamento do Ensino Médio Integrado compreende os fatores histórico-filosóficos da formação humana, fundamentado no trabalho, na ciência, na tecnologia e na cultura para compor sua estrutura curricular, promovendo sentido ético-social ao conhecimento (MENDES; MARQUES, 2021).

Esta modalidade de educação oferta o ensino propedêutico e técnico de forma simultânea em seus componentes curriculares, abrangendo teoria e prática, de maneira integrada e interdependente. Sendo assim, é compreensível que suas demandas possuem maior complexidade (KRAWCZYK, 2012).

Neste cenário da Educação Profissional e Tecnológica, assim como em todo e qualquer contexto escolar, existem inúmeras variáveis que oferecem indicativos de saúde e doença nos jovens, dentre elas está a ansiedade. Spielberger (1972), citado por La Rosa (1998), define a ansiedade como um estado emocional momentâneo que inclui sentimentos de tensão e apreensão, com o crescimento da atividade do sistema nervoso autônomo, respiração rápida e profunda e aumento do ritmo cardíaco e da pressão arterial.

Para Castillo *et al.* (2000, p. 20), “ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”. Porém, a ansiedade somente passa a ser reconhecida como patologia quando se torna exagerada, desproporcional ou consideravelmente diferente do que se percebe como normal conforme a faixa etária e passa a prejudicar a qualidade de vida, a rotina ou o conforto emocional. Sobretudo, uma forma simples de reconhecer a ansiedade patológica é avaliar a duração da reação ansiosa, a relação ao estímulo e sua autolimitação.

Na juventude, é comum a ansiedade estar associada com capacidades individuais, perigos abstratos e situações sociais. Os adolescentes podem ainda não identificar medos e angústias como irracionais, permitindo assim manifestações somáticas, eventos de irritabilidade, escapes de raiva e choro demasiado. Episódios esses que diversas vezes são equivocadamente entendidos como desobediência ou rebeldia (SILVA FILHO; DA SILVA, 2013).

O ingresso na vida adulta traz desejos, ansiedades e corresponde à perda da identidade infantil. Tanto as mudanças físicas quanto as psicológicas refletem nas relações sociais do jovem e podem ocasionar conflitos de personalidade. Nesta fase, a ansiedade é agravada com as expectativas dos pais e com exigências para tomada de decisões sem que possuam consciência de suas vontades e maturidade necessária para tal. Diversas vezes não há espaço para que o jovem expresse seus medos e preocupações sobre este momento conturbado de transição entre a infância e a fase adulta (ALMEIDA; DIAS, 2016).

2.2 Manifestações de Ansiedade e o Contexto Escolar

Oliveira e Sisto (2002) afirmam que a ansiedade pode se manifestar de maneira fisiológica, como agitação, sintomas físicos e ações impulsivas, e de maneira cognitiva, como pensamentos negativos e hipervigilância. Tais manifestações podem estar relacionadas às situações momentâneas ou se instalar de forma permanente na constituição individual, sendo possível sua intensidade variar entre imperceptível e extrema.

De acordo com Rolim *et al.* (2020), os sinais físicos da ansiedade podem incluir sintomas como dificuldades de respiração, palpitações, dores no peito, falta ou excesso de apetite e/ou sono, tontura, enxaquecas, irritabilidade, tensão muscular e agitação de pernas e braços. Por sua vez, os sintomas cognitivos podem abranger excesso de preocupação, nervosismo, problemas de concentração, medo constante e sensação de perda de controle e/ou que algo ruim pode acontecer, dentre outros.

Silva Filho e Da Silva (2013) citam dois modelos para explicar a ansiedade, um sugere que indivíduos ansiosos interpretam situações ambíguas como perigosas e optam por se esquivar, e o outro afirma que os sintomas de ansiedade decorrem de uma desordem inconsciente e do esforço dos mecanismos de defesa para enfrentá-la. Fatores ambientais e situações psicossociais, tais como, relacionamentos interpessoais, problemas de saúde, episódios de violências e abusos, também são causadores de ansiedade.

Tendo em vista as crescentes tensões e estresse do cotidiano do homem moderno e os inúmeros estudos de associações com a ansiedade, tais como o uso de drogas, depressão, alcoolismo, tentativas de suicídio, obesidade, desempenho escolar negativo, entre outros, é fundamental reconhecer e atentar para as nuances entre a normalidade e o patológico, principalmente na fase da adolescência e suas incontáveis alterações de desenvolvimento (LA ROSA, 1998).

Os jovens passam bastante tempo na escola e nela adquirem os conhecimentos necessários para a vida, mas ela também possui inúmeras outras funções e se evidencia como um organismo complexo. Isso porque a educação escolar deve ainda auxiliar no desenvolvimento social e psicológico do estudante, estimulando sua autonomia, senso crítico e capacidade de se relacionar positivamente em sociedade. Entretanto, também existem na escola contextos responsáveis pelo surgimento da ansiedade e o adolescente pode sentir-se incapaz de solucionar conflitos (OLIVEIRA; SISTO, 2002).

A aprendizagem no ambiente escolar depende de diversos fatores, tais como cognitivos, sociais e emocionais. O aprender vai além da capacidade intelectual da pessoa, pois depende também da forma como ela se relaciona com os seus pares, com o professor e como sente e percebe esse ambiente escolar. Por esse motivo, a manifestação da ansiedade e seus sintomas podem ocasionar dificuldades na aprendizagem, motivação e desempenho escolar, tendo em vista ainda o fato da escola ser um contexto que pode gerar situações que causam ansiedade no aluno, como as regras, as avaliações e o aumento da carga horária e das obrigações (MUNIZ; FERNANDES, 2016).

Para os jovens estudantes, a escola apresenta inúmeros desafios que requerem diferentes habilidades e condições psicológicas particulares. Tendo em vista essa demanda de obrigações de desempenho intelectual e novas tarefas sociais, é possível que ocorram sintomas psicopatológicos em virtude de uma adaptação inadequada. Entretanto, tais sintomas não necessariamente significam alguma patologia, mas devem ser devidamente avaliados e orientados conforme o caso (YOSHIDA; SILVA, 2007).

Oliveira e Sisto (2002) afirmam que a ansiedade possivelmente esteja relacionada ao desempenho ruim de estudantes em diversos níveis de ensino, tendo em vista que tal estado possui efeito indireto na aprendizagem e afeta os processos

cognitivos determinantes deste processo, bem como, pode influenciar a qualidade de vida dos alunos e suas áreas cognitiva, afetiva e social

Ainda segundo os autores supracitados, alunos com altos níveis de ansiedade manifestam baixo desempenho escolar, entendimento adverso da tarefa, dificuldade de memorização dos conteúdos, bem como envolvimento em conflitos com professores e colegas. Deste modo, o desempenho de estudantes excessivamente ansiosos acaba por tornar-se abaixo do esperado, especialmente quando se trata de uma aprendizagem complexa.

A situação é agravada quando os estudantes enfrentam uma elevada carga horária de aulas e excessivas atividades escolares, pois conseqüentemente acabam por não dispor de tempo suficiente para descanso e momentos de socialização e lazer, gerando assim a múltiplas tensões. Acrescenta-se ainda uma consideração sobre as incertezas dos adolescentes quanto ao futuro, sendo possível concluir que os níveis de ansiedade e estresse cresçam e interfiram na jornada escolar (LA ROSA, 1998).

Esta situação é vivida, por exemplo, por alguns alunos que migram do ensino fundamental para o ensino médio integrado vinculado à Educação Profissional e Tecnológica. Tal mudança abrupta de rotina, novas responsabilidades e aumento de conteúdos, disciplinas e carga horária tornam-se possíveis gatilhos para desenvolvimento de ansiedade e seus sintomas.

Concebe-se ainda que a adaptação ao Ensino Médio Integrado seja mais afligente em comparação ao ensino médio regular, visto que se trata de uma modalidade de ensino desafiadora, acrescida das peculiaridades do início da juventude inerentes os alunos ingressantes (KRAWCZYK, 2012).

No caso dos cursos técnicos integrados ao ensino médio a carga horária varia entre 4.000 e 4.800 horas, ou seja, além da sobrecarga de estudos, os alunos deparam-se com uma jornada dupla em condições muitas vezes debilitadas. Frente essas e outras adversidades, muitos jovens evadem dos cursos técnicos e migram para cursos de qualificação profissional de pequena duração (RODRIGUES, 2009).

De acordo com Ramos *et al.* (2019), a intensidade e a frequência com que os jovens estudantes são expostos a situações ansiosas somadas aos precários repertórios de enfrentamento podem prejudicar tanto a qualidade da aprendizagem como os processos cognitivos relacionados, influenciando negativamente na motivação associada às demandas estudantis e até mesmo aumentando a evasão escolar.

Deste modo, é fundamental disponibilizar maneiras de prevenir o surgimento e agravamento de quadros ansiosos relacionados a problemas de ajustamento e insucesso escolar. O próprio contexto escolar é propício para acolhimento das demandas destes jovens e suas experiências, de modo a auxiliar no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento da ansiedade (RAMOS *et al.*, 2019).

2.3 Enfrentamento da Ansiedade

O adolescente possui um universo único e necessita de assistência focada em suas especificidades, que não são as mesmas das crianças ou dos adultos. Além de estarem numa fase peculiar da vida, os jovens demandam cuidado singular em razão de muitas vezes se deixam levar por novas experiências e sentirem-se onipotentes. Para isso, é importante que haja cooperação entre família, amigos e escola para apoiá-los e orientá-los (DIAS; COSTA, 2016).

Reconhecer aspectos que causam ansiedade e explicar seus níveis de evolução e gravidade proporcionam segurança ao adolescente, além de ampliar sua capacidade de identificar e lidar com o desconforto. Deste modo, o envolvimento do círculo social mais próximo do adolescente se caracteriza como uma etapa assistencial e crucial, pois proporciona a possibilidade de ele expressar suas angustias, entender sua condição e conseguir informações e orientações sobre como lidar com a ansiedade (SILVA FILHO; DA SILVA, 2013).

Inúmeros fatores podem desencadear a ansiedade, por isso é necessário ponderar a melhor maneira de tratar a situação e suas possibilidades diagnósticas, sendo essencial conscientizar o estudante sobre a ansiedade e seus sintomas. Esse suporte inicial não demanda profissionais da saúde de imediato, pois jovens com sintomas leves e/ou sem prejuízo funcional comumente respondem bem a tal amparo preliminar, somente quando há sintomas acentuados e/ou prejuízo funcional é que o tratamento especializado se faz necessário (SILVA FILHO; DA SILVA, 2013).

Diante disso, passa-se a considerar a possibilidade de que professores, colegas e demais integrantes da escola sejam capazes de reconhecer estudantes ansiosos e adotar ações como medidas básicas de apoio ou até mesmo orientação e suporte na busca por tratamento profissional especializado. Para isso, a escola deve preparar e encorajar a comunidade escolar a apoiar o bem-estar psicossocial dos alunos, por meio de adaptações nas formas de interação e criação de um ambiente seguro onde os estudantes possam expressar suas emoções e experiências, abrangendo também atividades psicossociais estruturadas no processo de

aprendizagem (OLIVEIRA; SISTO, 2002).

Ressalta-se que os integrantes da comunidade escolar não devem tentar realizar psicoterapias, pois exige-se formação e habilidades especializadas para tal. Sugere-se então que auxiliem os alunos a se compreenderem, se apoiarem e lidarem de maneira construtiva com suas emoções, podendo realizar algumas atividades estruturadas em grupo, tais como trabalhos com artes, tarefas culturais, jogos de construção de habilidades, etc. Em casos extremos, orienta-se o encaminhamento para apoio especializado dos alunos que possuem dificuldades graves de saúde mental e de bem-estar psicossocial (OLIVEIRA; SISTO, 2002).

Conforme Weide *et al.* (2020), para enfrentamento da ansiedade deve-se evitar estados de desamparo, fuga, submissão e oposição. Ao invés disso, orienta-se buscar informações e soluções para os problemas, suporte social, autoconfiança, acomodação e negociação. Nos casos de dificuldades em cumprir cronogramas e resolver tarefas, por exemplo, é aconselhável evitar julgamentos e críticas a si mesmo e buscar compreender as causas para encontrar novas alternativas. É recomendável também enfrentar os problemas e desafios de modo mais ativo, agindo de maneira planejada com empenho, persistência e determinação.

Quando da percepção dos sinais e sintomas de ansiedade, sugere-se acolher tais sentimentos sem julgamentos. Primeiramente, procurar compreender o que se sente e posteriormente buscar oportunidades e relações que permitam e facilitam sua externalização. Orienta-se ainda estar atento à ocasião em que surgem e obter uma maneira de lidar com o desconforto, pois esses pensamentos e sentimentos não necessariamente representam a realidade (WEIDE *et al.*, 2020).

Os autores supracitados destacam ainda que recordar de problemas superados no passado favorecem uma confiança maior no presente, assim como, pensar que os momentos ruins não são eternos. Quando lidamos com situações imutáveis, nos resta aceitar. É viável ainda resignificá-las e moderar as emoções por meio de negociações dentro das possibilidades, pois assim otimiza-se a percepção da situação e do comportamento resultante.

Segundo Rolim *et al.* (2020), uma das principais causas da ansiedade está associada aos aspectos emocionais produzidos por crenças desadaptativas e pensamentos automáticos (disfuncionais) que, em conjunto com fortes emoções, distorcem a percepção da realidade. Para lidar com isso, o primeiro passo é aceitar o estado de ansiedade e buscar compreender suas origens.

Uma das estratégias mais comuns para lidar com a ansiedade é chamada A.C.A.L.M.E.-S.E, técnica adaptada por Bernard Rangé (1995), que traz instruções sobre como agir em situações de ansiedade e auxilia na consolidação de habilidades para enfrentamento de quadros ansiosos. A técnica consiste em oito passos: Aceite a sua ansiedade; Contemple as coisas em sua volta; Aja com sua ansiedade; Libere o ar de seus pulmões; Mantenha os passos anteriores; Examine seus pensamentos; Sorria, você conseguiu; Espere o futuro com aceitação. Tais etapas contribuem para controlar a ansiedade e podem ser repetidas quantas vezes forem necessárias.

Dentre as abordagens da Psicologia, a Terapia Cognitiva Comportamental possui técnicas eficazes no enfrentamento da ansiedade e o tratamento geralmente inclui duas fases: estratégias facilitadoras e exposição às situações temidas. O protocolo é iniciado com educação afetiva e psicoeducação, com objetivo de instruir o paciente a reconhecer os sinais de ansiedade e utilizá-los para enfrentá-la. Com isso, o indivíduo passa a conhecer os processos cognitivos associados e executa exercícios de relaxamento, respiração e demais técnicas disponíveis. Outras estratégias de enfrentamento incluem também o processo de aceitação da responsabilidade e gerenciamento do tempo, estratégias de foco na emoção ou no problema, reinterpretação positiva e enfrentamento ativo (FELICIO, 2019).

Na prática, não é possível eliminar a ansiedade por completo, pois ela é indispensável para sobrevivência humana e desempenha a função de alerta em situações de perigo. O que resta é ajustá-la para evitar o excesso de vigilância e de respostas equivocadas em relação a eventos futuros que podem ou não acontecer. Deste modo, amplia-se a autoconfiança e a capacidade de lidar com acontecimentos que causam ansiedade e suas manifestações (GREENBERGER; PADESKY, 2016).

3 METODOLOGIA

A amostra deste estudo foi composta por alunos que ingressaram no 1º ano do Ensino Médio Integrado do IFRR – CBVZO, nos cursos Técnico em Serviços Públicos e Técnico em Comércio. O Campus Boa Vista Zona Oeste (CBVZO) é o segundo campus situado na capital do estado de Roraima. Implantado em 2013, possui como objetivo proporcionar para a comunidade da Zona Oeste da cidade cursos de formação profissional e atividades de promoção da cidadania, visando combater as desigualdades sociais e contribuir para a inserção do trabalhador no processo produtivo e no contexto sociocultural, possibilitando o desenvolvimento da região e a

inclusão das comunidades adjacentes.

A localização geográfica do CBVZO apresenta taxas relevantes de desigualdades e vulnerabilidades sociais. Ademais, segundo Oliveira (2019), essa região da cidade possui índice elevado de violência, notadamente de violência juvenil, tendo em vista que a maior parte dos jovens que cumprem medidas socioeducativas residem na Zona Oeste da capital. Esses aspectos somados às condições socioeconômicas das famílias e relações familiares e sociais complicadas, tornam-se fatores que podem potencializar o surgimento de quadros ansiosos em estudantes do referido campus.

Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) por meio do Parecer Consubstanciado nº 4.245.871, foi iniciada a coleta de dados com participação voluntária, sendo necessária a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), em razão da faixa etária da amostra abranger menores de 18 anos de idade. Ademais, foram adotados como critérios de exclusão os estudantes não voluntários e os estudantes repetentes.

Tendo em vista o contexto da pandemia de Covid-19, a pesquisa foi realizada de maneira online por meio da ferramenta Formulários Google, no período de 10 a 17 de abril de 2021. Este estudo obteve a participação de 29 alunos voluntários, de ambos os sexos, dentro da faixa etária de 15 a 17 anos, das duas turmas de 1º ano do Ensino Médio Integrado do IFRR – CBVZO. Tal amostra totalizou 40% dos alunos ingressantes e se caracterizou sendo 68% do curso Técnico em Serviços Públicos e 32% do curso Técnico em Comércio, 66% do sexo feminino e 34% do masculino.

Na coleta de dados, foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Greenberger e Padesky (Anexo A) para mensuração dos níveis de ansiedade, acrescentado de 06 (seis) perguntas sobre o contexto escolar para verificar se a ansiedade mensurada interfere no aspecto estudantil dos pesquisados. O perfil dos sintomas de ansiedade avaliado no referido inventário inclui os campos cognitivo, comportamental emocional e físico. Entretanto, ressalta-se que os escores deste instrumento não são utilizados para diagnosticar ansiedade, e sim, para aferir e acompanhar seus níveis.

O Inventário de Ansiedade de Greenberger e Padesky é composto por uma lista de 24 sintomas que devem ser assinalados conforme a frequência de manifestação percebida pelo respondente, sendo: nem um pouco (0 pontos), às vezes (1 ponto), frequentemente (2 pontos) e a maior parte do tempo (3 pontos). O escore total é obtido

pela soma dos pontos marcados em cada item, podendo variar entre 0 a 72 pontos. Em razão de não haver critérios definidos pelos autores, foi utilizado o método quartil para divisão da pontuação máxima em quatro partes iguais. Desta forma, os níveis de ansiedade obtidos foram classificados em baixo (0 a 18 pontos), leve (19 a 36 pontos), moderado (37 a 54 pontos) e severo (55 a 72 pontos).

Para verificação de possível interferência dos sintomas de ansiedade no âmbito escolar dos pesquisados, foi solicitado que os respondentes relacionassem os sintomas assinalados no inventário com as seguintes situações do contexto estudantil: pensou em mudar ou sair do curso, deixou de fazer alguma atividade escolar, ficou de recuperação em uma ou mais disciplinas, faltou ou perdeu aula, fortes mudanças de humor em vésperas de provas/avalições e diminuição do rendimento escolar (notas). Como opções de resposta, foi seguido o mesmo modelo apresentado no inventário.

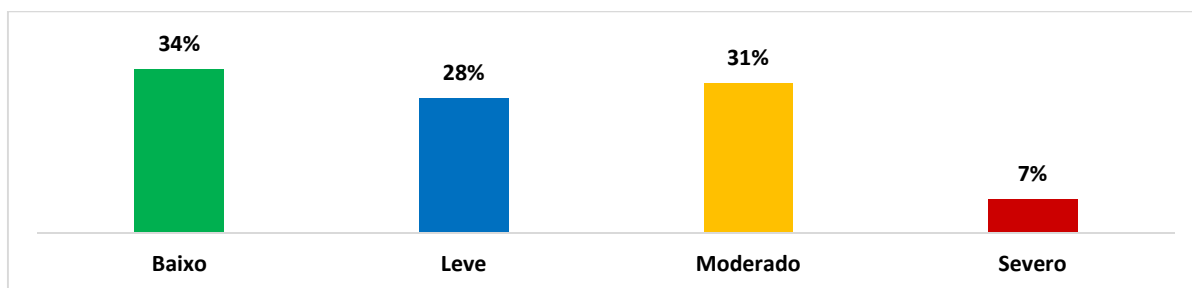
Os dados obtidos na pesquisa não apresentaram discrepância significativa, logo, não demandaram uma análise estatística mais específica. Sendo assim, os dados coletados foram tabulados em planilhas eletrônicas, incluindo percentis, média de respostas e geração de gráficos para melhor visualização e interpretação dos resultados. Esta etapa teve como objetivo mensurar a ansiedade do público alvo, bem como, apurar as manifestações mais comuns para subsidiar a elaboração do Produto Educacional.

4 ANÁLISE DOS DADOS (RESULTADOS E DISCUSSÕES)

Para apresentar os resultados relativos ao primeiro e segundo objetivos específicos desta pesquisa - mensurar os níveis de ansiedade e verificar o impacto no contexto escolar dos alunos ingressantes no Ensino Médio Integrado do IFRR – CBVZO – foram elaborados os Gráficos 1 e 2, respectivamente.

Conforme demonstrado no Gráfico 1, apesar da maioria dos alunos (34%) apresentar nível de ansiedade classificado como baixo, é importante destacar que um percentual semelhante (31%) apresentou nível moderado de ansiedade. Ademais, o escore total da média das respostas foi de 35 pontos, enquadrando-se próximo do limite entre os níveis de ansiedade leve e moderado.

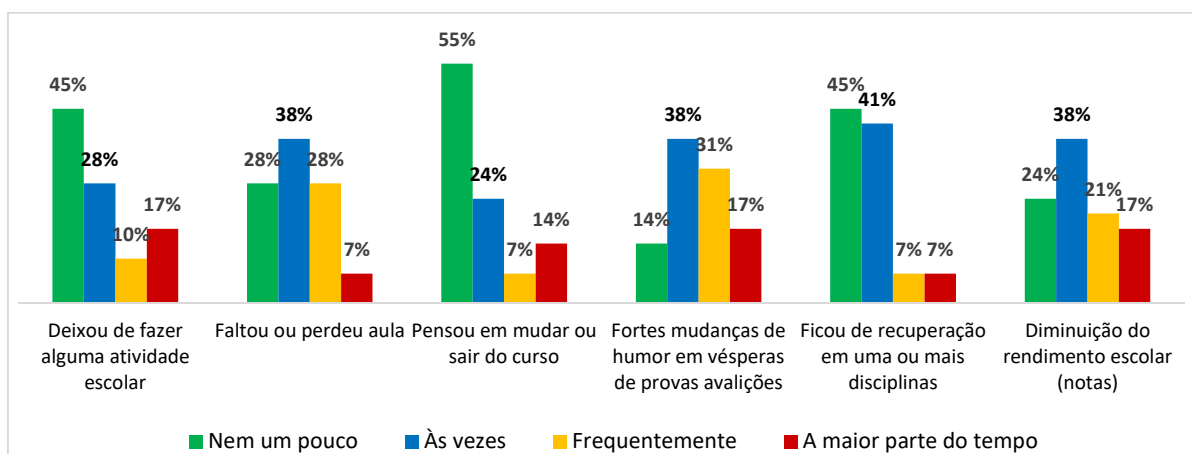
Gráfico 1 – Níveis de ansiedade



Ressalta-se ainda que 7% dos pesquisados apresentaram nível severo de ansiedade e isso não pode ser ignorado, pois tal indício aponta que esses alunos podem estar vivenciando dificuldades emocionais significativas. Considerando que os estabelecimentos de ensino são agentes fundamentais de prevenção e promoção de saúde, salienta-se a importância de investigar tal situação para que sejam elaboradas tratativas viáveis quanto a saúde mental desses alunos, assim como concluíram Martins *et al.* (2019).

Quanto a verificação da interferência dos sintomas de ansiedade no âmbito estudantil dos pesquisados, de acordo com o demonstrado no Gráfico 2, o estudo apresentou maiores índices de respostas nas opções “nem um pouco” e “às vezes”, indicando baixo impacto da ansiedade no contexto escolar da amostra. Entretanto, não deve ser descartada a indicação de que uma média de 13% dos pesquisados assinalaram a resposta “a maior parte do tempo”, demonstrando elevada interferência da ansiedade e suas manifestações. Este entendimento também foi exposto por Martins e Cunha (2021) em seu estudo sobre ansiedade na adolescência com foco no Ensino Médio Integrado.

Gráfico 2 – Interferência da ansiedade no contexto escolar



Em pesquisa similar a este presente estudo, Brandtner e Bardagi (2009) igualmente identificaram níveis mais elevados de ansiedade em alunos primeiranistas em comparação com alunos veteranos, indicando a predominância de níveis significativos de ansiedade em alunos ingressantes.

O estudo realizado por Almeida (2015) também ratifica que as inúmeras mudanças no cotidiano dos alunos primeiranistas, desde o ingresso na instituição até sua adaptação, possibilitam a manifestação de comportamentos e emoções que podem afetar os campos físicos e psicológicos, comprometendo seu funcionamento.

Outrossim, em pesquisa produzida por Costa e Moreira (2016) ficou igualmente constatado que para estudantes primeiranistas o contexto escolar, associado a problemas pessoais e financeiros, podem aumentar os níveis de ansiedade e provocar consequências danosas como o comprometimento acadêmico.

Os resultados da pesquisa de Bastos (2018) também sugerem que as adversidades referentes ao ingresso na instituição de ensino podem ser associadas ao surgimento de sintomas de ansiedade, pois esses fatores se correlacionam e podem comprometer o desempenho dos alunos ingressantes.

Conforme salientado por Dumas (2011), ainda que a ansiedade seja uma resposta natural e algumas vezes benéfica, a sua manifestação em estudantes merece atenção especial. Visto que, quando ocorre de maneira muito frequente e em alta intensidade pode ocasionar uma patologia, gerando respostas extremas e danosas. Sendo assim, visando informar e orientar sobre a ansiedade, foi elaborado um Produto Educacional conforme os dados coletados nesta pesquisa, tais como os níveis de ansiedade identificados e os sintomas relacionados na Tabela 1.

Tabela 1 - Principais sintomas detectados na maior parte do tempo ou frequentemente

SINTOMAS	PERCENTUAL
Nervosismo	48%
Dificuldade de concentração	38%
Irritabilidade	38%
Preocupação	35%
Inquietação	35%
Dificuldade para adormecer ou dormir	35%
Pensamentos de perigo	31%
Sentindo-me incapaz de lidar com dificuldades	31%
Cansaço fácil	31%
Evitando lugares onde posso ficar ansioso	28%

O Produto Educacional trata-se de uma cartilha intitulada “Conhecendo e Enfrentando a Ansiedade” (Apêndice A), que contém informações para identificação e orientações sobre a ansiedade e seus sintomas, bem como, sugestões de possíveis estratégias para enfrentamento e redução de sua manifestação. Sendo assim, o Produto Educacional foi produzido em atendimento ao terceiro objetivo específico - elaborar e divulgar uma Cartilha para identificação e orientações sobre ansiedade e suas manifestações - e conseqüentemente ao objetivo geral por proporcionar maior compreensão sobre o tema.

Isso porque, frente a novos contextos e desafios enfrentados pelos alunos que saem do Ensino Fundamental e ingressam no Ensino Médio Integrado, é comum a manifestação de sentimentos e emoções negativas característicos da ansiedade. As conseqüências das mudanças significativas no cotidiano desses alunos podem ainda prolongar o desconforto emocional, visto que lidar com toda essa gama de novas informações e responsabilidades não é tão simples para todos, principalmente para os que se sentem sobrecarregados, incapazes ou até mesmo desamparados.

O conteúdo da cartilha foi adequado à faixa etária dos alunos, de modo que resultasse em algo acessível e de fácil entendimento, sendo baseado nos conhecimentos da Psicologia, mais especificamente da abordagem Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Esta abordagem possui amplo conhecimento sobre como o ser humano reage aos sentimentos e como lidar da melhor forma com as respostas involuntárias causadas pela ansiedade.

Após sua conclusão baseada nos resultados da pesquisa, o Produto Educacional foi divulgado nos respectivos grupos de *WhatsApp* das duas turmas de 1º ano do Ensino Médio Integrado do IFRR - CBVZO, possibilitando o acesso de todos os alunos, incluindo os não respondentes da pesquisa, professores e coordenadores dos cursos participantes do estudo.

Como forma de avaliação, ainda por meio do referido aplicativo de mensagens, após a aplicação da Cartilha foi solicitado aos participantes que enviassem *feedback* quanto à aplicabilidade e suas percepções sobre o Produto Educacional. Momento em que foram recebidas mensagens como: “ficou perfeito, parabéns, amei as ilustrações”, “muito bem elaborado, achei muito bom e dinâmico, gostei muito, parabéns”, “também gostei, parabéns”, evidenciando assim, o retorno positivo do público alvo sobre a cartilha “Conhecendo e Enfrentando a Ansiedade”.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos desta pesquisa foram atendidos satisfatoriamente, visto que não se buscou definir diagnósticos, e sim, investigar as manifestações de ansiedade do público alvo e promover maior compreensão sobre o tema. Além da obtenção do retorno positivo sobre o Produto Educacional, este estudo despertou a atenção sobre a importância do assunto pesquisado e sobre as circunstâncias vivenciada pelos alunos ingressantes no Ensino Médio Integrado.

A ansiedade não é um tema tão simples quanto parece e sua qualidade complexa é ativada frente os desafios cotidianos, tais como os experimentados pelos estudantes pesquisados. Mesmo que em menor gravidade, as novas responsabilidades aliadas à problemáticas pessoais e sociais são, de fato, possíveis desencadeadores de ansiedade, conforme demonstraram os níveis de ansiedade leve e moderado obtidos na amostra pesquisada.

Ressalta-se ainda ser necessária a realização de novos estudos mais abrangentes sobre ansiedade no contexto da Educação Profissional Tecnológica. Isso porque, houveram algumas limitações nesta pesquisa, como por exemplo, amostra constituída por somente um Campus, apenas 40% de alunos respondentes e a realização da pesquisa de forma remota (online), além do contexto pandêmico da Covid-19. Ademais, a escassez de estudos específicos sobre o assunto abordado também comprometeu a confrontação com pesquisas semelhantes.

De todo modo, os resultados alcançados nesta pesquisa denotam progresso no estudo da ansiedade e sua influência no contexto escolar, assim como, podem auxiliar na implementação de ações de promoção e prevenção referentes a saúde emocional e o bem-estar de alunos no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Aline Siqueira de; DIAS, Giselle Cristina. A influência da família na escolha profissional do adolescente: uma revisão integrativa da literatura. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 69-75, 2016.

ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto de. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação**. Tese (Doutorado em Ciências da vida) – Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2015.

BASTOS, Elton Faria. **Características associadas à sintomatologia de depressão em primeiranistas**. Dissertação (Mestrado em Ensino e Processos Formativos) - Universidade Estadual Paulista, São José do Rio Preto, 2018.

BRANDTNER, Maríndia; BARDAGI, Marucia. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 81-91, 2009.

BRITO, Leonardo da Silva; ALMEIDA, Deborah Shirley da S Guerreiro; AMORIM, Maria Luiza Sousa; ZARANZA, Luciana; TOLEDO, Juliana Oliveira de. Nível de ansiedade e fatores associados: Estudantes de Farmácia de uma faculdade privada. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, Valparaíso de Goiás, v. 8, n. 2, 2019.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, p. 20-23, 2000.

COSTA, Marcelo de; MOREIRA, Yanne Barros. **Saúde mental no contexto universitário**. In: Seminários sobre Ensino de Design, v. 2, n. 10, p. 73-79. São Paulo: Blucher, 2016.

DIAS, Ítala Keane Rodrigues; COSTA, Jobson Vital. Preferências do público adolescente: conhecer para cuidar. **Adolescência & Saúde**, v. 13, 2016.

DUMAS, Jean E. **Psicopatologia da Infância e da Adolescência**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

FELICIO, Andréia Santana. **Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em adolescentes de instituições particulares que irão prestar vestibular**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2019.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. **A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa**; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Bernard Rangé. Porto Alegre: Artmed, 2016.

KRAWCZYK, Nora. Novos formatos escolares para novas demandas sociais: o Ensino Médio Integrado. **Archivos de Ciencias de la Educación**, v.6, n. 6, 2012.

LA ROSA, Jorge. Ansiedade, sexo, nível sócio-econômico e ordem de nascimento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, 1998.

MARTINS, Cybele Maria dos Santos; CUNHA, Neide de Brito. Ansiedade na adolescência: o ensino médio integrado em foco. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 5, n. 1, 2021.

MARTINS, Bianca Gonzalez; SILVA, Wanderson Roberto da; MAROCO, João; CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, 2019.

MENDES, Ronivaldo Ferreira; MARQUES, Welisson. Sentidos do ensino médio integrado: um estudo de caso no Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - IFNMG - Campus Almenara. **Revista Práxis Educacional**, v. 17, n. 45, 2021.

MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, Maringá, v. 20, n. 3, p. 427-436, 2016.

OLIVEIRA, Janaine Voltolini de. **Desigualdade socioespacial, violência urbana e vulnerabilidade social**: adolescentes em conflito com a lei em Boa Vista – Roraima. Tese (Doutorado em Geografia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019.

OLIVEIRA, Salvador Rodrigues de; BATISTA, Sueli Soares dos Santos. Empregabilidade e inserção social dos jovens como desafios para a educação profissional e tecnológica. **Impulso**, v. 27, n. 70, p. 55-66, 2017.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; CARLOTTO, Rodrigo Carvalho; VASCONCELOS, Silvio José Lemos; DIAS, Ana Cristina Garcia. Adaptação acadêmica e *coping* em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, n. 2, 2014.

OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales; SISTO; Fermino Fernandes. Estudo para uma escala de ansiedade escolar para crianças. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 6, n. 1, p. 57-66, 2002.

RAMOS, Fabiana Pinheiro; KUSTER, Nayara Stefenoni; RAMALHETE, Juliana Nascimento Lucas; NASCIMENTO, Cláudia Porto do. Oficina de Controle de Ansiedade e Enfrentamento do Estresse com Universitários. **PSI UNISC**, Santa Cruz do Sul, v. 3, p. 121-140, 2019.

RAMOS, Marise. **Concepção do ensino médio integrado**. In: Seminário sobre Ensino Médio. Secretaria de Educação do Estado do Pará, maio/2008.

RANGÉ, Bernard P. **Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos**. Campinas: Editorial Psy, 1995.

RODRIGUES, Denise Dalmás. **A experiência de integração curricular no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Mato Grosso - Campus Cáceres**. 2010. 79 f. Dissertação (Mestrado em Educação Agrícola) - Instituto de Agronomia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica - RJ, 2009.

ROLIM, Josiane Alves; OLIVEIRA, Aldecir Ramos de; BATISTA, Eraldo Carlos. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. **Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva**, São Paulo, v.5, p. 64-74, 2020.

SILVA FILHO, Orli Carvalho da; DA SILVA, Mariana Pereira. Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, p. 31-41, 2013.

WEIDE, Juliana Niederauer; VICENTINI, Eliana Cristina Chiminazzo; ARAUJO, Murilo Fernandes de; MACHADO, Wagner de Lara; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS, Campinas: PUC-Campinas, 2020.

YOSHIDA, Elisa Médici Pizão; SILVA, Fernanda Robert de Carvalho Santos. Escala de Avaliação de Sintomas-40 (EAS-40): validade e precisão em amostra não-clínica. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 11, n. 1, 2007.

APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL



Conhecendo e Enfrentando a ANSIEDADE



O trabalho "Conhecendo e Enfrentando a Ansiedade" de Priscila Magalhães Cavalcante está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição- NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Biblioteca do Instituto Federal de Roraima - IFRR)

C376c Cavalcante, Priscila Magalhães.
Conhecendo e enfrentando a ansiedade / Priscila Magalhães Cavalcante. -
Boa Vista, 2021.
256 f.; il. color.; 30 cm.
Orientador: Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz.
Dissertação (mestrado) - Instituto Federal de Roraima. Programa Pós-
graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Boa Vista, 2021.
Bibliografia: f.25
1. Ansiedade. 2. Saúde mental. 3. Terapia cognitivo-comportamental. I. Cruz,
Diego Lima de Souza. II. Título.
CDD - 152.46

Elaborada por: Miria de Fátima Pinheiro de Araújo - CRB 11374

Conhecendo e Enfrentando a ANSIEDADE

Nesta Cartilha, quando falarmos em perigo ou ameaça não entendam apenas como um risco físico, tal como um ataque de leão, a queda de um avião ou desabamento de um prédio, por exemplo. Mas sim, como qualquer situação do dia-a-dia que possa gerar algum desconforto ou consequência desagradável, como por exemplo, ser rejeitado, constrangido, intimidado.

AUTORA:
Priscila Magalhães Cavalcante
Psicóloga - CRP: 20/05-467

ORIENTADOR:
Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz

PROJETO GRÁFICO:
William Lemos da Conceição

IMAGENS:
William Lemos da Conceição



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	03
ANSIEDADE: o medo certo na hora errada?	04
DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE	05
ANSIEDADE NORMAL X ANSIEDADE PATOLÓGICA	07
RECONHECENDO A ANSIEDADE	08
PENSAMENTO TÍPICO DA ANSIEDADE	10
ENFRENTANDO A ANSIEDADE	12
RESSIGNIFICANDO A ANSIEDADE	13
REDUÇÃO DAS RESPOSTAS	14
MANEJO DAS RESPOSTAS	18
COMO NÃO ENFRENTAR A ANSIEDADE	21
QUADRO RESUMO	22
DICAS RÁPIDAS	23
REFERÊNCIAS	25



APRESENTAÇÃO

Com certeza você já ouviu falar muito sobre ansiedade. Mas será se você consegue explicar o que é ansiedade? Ou conhece a verdadeira definição deste termo?

Responder à essas perguntas é um dos 3 objetivos desta Cartilha, os outros dois objetivos são entender como a ansiedade se manifesta e conhecer algumas formas de enfrentamento da ansiedade em situações cotidianas, em casos classificados como leves ou moderados.

Mas lembre-se, não há fórmula mágica e nenhuma técnica é 100% eficaz. Logo, não fique desapontado se por acaso não conseguir controlar sua ansiedade após ler esta Cartilha. Existem situações e situações, cada caso é um caso. Estamos aqui para ajudar e não atrapalhar.



03

ANSIEDADE: o medo certo na hora errada?

O termo ansiedade é geralmente utilizado para expressar um nervosismo temporário, recio em vésperas de situações importantes ou desafiadoras, excitação por algo bom que irá acontecer ou até mesmo desacreditado por alguns e chamado de "frescura".



Para a Psicologia, o termo ansiedade é entendido como um estado emocional de apreensão (perturbação psicológica) gerado por medo de perigo iminente, verdadeiro ou imaginado, de algo desconhecido ou estranho perante o qual o indivíduo se sente vulnerável ou incapaz de enfrentar.



Como perceberam, a ansiedade é bem complexa e pode nos afetar de forma física, emocional, comportamental e cognitiva. Sua manifestação envolve sensações físicas, agitação, angústia, culpa, pânico, fobias, stress, insônia, entre outras inúmeras maneiras, variando de intensidade entre níveis leves, moderados e mais severos.



04

DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE

O medo é um estado básico, uma resposta automática diante de um objeto, situação ou circunstância percebida como ameaça. Já a ansiedade é mais complexa, duradoura, desencadeada por um medo inicial e voltada para o futuro. Por exemplo, o medo básico é encontrar uma barata, mas se você vive em estado permanente de alerta sobre a possibilidade futura de encontrar uma barata, isso é ansiedade.

Sua característica básica é sempre está orientada ao futuro, ou seja, não sentimos ansiedade sobre eventos que já aconteceram.



A manifestação da ansiedade inclui alterações do estado de humor que variam entre um simples nervosismo até complexo quadro de pânico.

O pensamento principal da ansiedade é "e se?" que dá origem à diversas situações hipotéticas muitas vezes desfavoráveis e incontroláveis que são entendidas como possíveis ameaças, desencadeando uma série de respostas da nossa mente e corpo.



Quando estamos em estado de ansiedade, nosso corpo entende que corremos perigo e reage como tal para combater a ameaça. Por isso:

- susamos
- ficamos tensos
- irritados
- preocupados
- confusos
- agitados
- evitamos lugares e situações
- perdemos o sono
- temos falta de ar

05

É normal sentir ansiedade, isso se deve entre outros motivos ao excesso de informações, rotina sobrecarregada, cobranças sociais, expectativas pessoais e de familiares.



Por isso apresentamos respostas involuntárias que demonstram falta de controle sobre nossos pensamentos e comportamentos, gerando maiores dificuldade para desempenhar nossas atividades diárias.

Entender a função da ansiedade é fundamental para enfrentá-la, mas não bani-la totalmente. Isso porque, além de ser impossível, a ansiedade é fundamental para nossa sobrevivência, visto que dependemos dela para nos alertar sobre perigos reais. Portanto, devemos aprender a lidar da melhor forma para que a ansiedade não se torne algo limitante que restrinja nossa vida.



Muitas vezes estamos preocupados, pensando sobre situações que podem nem ao menos acontecer. Isso se deve a nossa capacidade de raciocínio exclusiva dos seres humanos, logo, é natural, faz parte do nosso instinto de sobrevivência. Compreender e aceitar essa condição é o primeiro passo para aprender a lidar com a ansiedade.

06

ANSIEDADE NORMAL X ANSIEDADE PATOLÓGICA

O que diferencia a ansiedade normal da patológica é a intensidade e frequência de manifestação e consequente comprometimento do dia-a-dia.



A ansiedade patológica tende a ser mais severa, irreal e persistente, prejudicando bastante o cotidiano do indivíduo acometido e vai além das preocupações rotineiras, envolvendo fobias e pânico nos chamados Transtornos de Ansiedade.

A ansiedade patológica é grave e se você sentir que se encaixa nessa condição, busque ajuda de um profissional especializado na área.



07

RECONHECENDO A ANSIEDADE

Para compreender a ansiedade, é necessário reconhecer seus sintomas e como eles se manifestam. Pois todas essas alterações que sentimos quando estamos ansiosos nada mais são do que respostas do nosso corpo.



A forma que cada pessoa sente ansiedade é diferente, logo, se você aprender mais sobre o tema irá desenvolver habilidades melhores para identificar as possíveis causas e reconhecer seus padrões pessoais de respostas, para que assim, consiga maiores êxitos em lidar com a ansiedade.

Um dos combustíveis da ansiedade é a incerteza oriunda de situações confusas e desconhecidas, pois na maioria das vezes tiramos conclusões precipitadas e passamos a nos preocupar ainda mais com problemas que talvez nem aconteçam. Por exemplo, quando estamos com algum sintoma físico tendemos a pensar em doenças graves ao invés de buscar causas mais simples.



08

Quando não nos sentimos seguros em certas situações, muitas vezes buscamos impedir ou esquivar-se delas.



Com isso, o comportamento resultante passa a ser evitar lugares e situações que possam desencadear pensamentos e sentimentos ansiosos.

Os quadros abaixo exemplificam alguns dos incontroláveis sintomas de ansiedade:

SINAIS FÍSICOS	SINAIS EMOCIONAIS
Falta de are batimentos cardíacos acelerados	Sentimentos exagerados e constantes de tristeza, culpa, medo ou preocupação.
Diminuição ou aumento do apetite ou do sono	Sentimentos de nervosismo, excitação, pânico.
Diarréia ou Prisão de ventre	Desânimo
Fadiga ou Cansaço	Irritabilidade excessiva
Tensões ou dores musculares	Indiferença, frieza ("tanto faz")
Sudorese e vertigem	Humor deprimido
SINAIS COMPORTAMENTAIS	SINAIS COGNITIVOS
Discussões e impaciência	Preocupações e pensamentos catastróficos
Evita se expressar e compartilhar sentimentos	Pensamentos indesejados e repetitivos
Abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas)	Superestimação do perigo e subestimação da capacidade de enfrentamento e ajuda disponível
Violência	Dificuldade de memória
Agitação	Dificuldade de concentração
Evitar lugares e situações	Confusão mental e indecisão

ATENÇÃO: identificar apenas um destes sinais não significa necessariamente que tenha relação com ansiedade, deve-se analisar juntamente com o contexto envolvido.

09

PENSAMENTO TÍPICO DA ANSIEDADE

Quando estamos ansiosos, além de pensar no perigo iminente passamos a desacreditar nossa capacidade de enfrentar tal ameaça, ou seja, nossa percepção equivocada de que o perigo é maior que nossa capacidade de lidar com a situação nos deixa ansiosos.

Os pensamentos ansiosos prenunciam perigo iminente e geralmente começam com "e se?", acompanhados da crença de que alguma coisa ruim vai acontecer e do sentimento de incapacidade de enfrentamento. Resumindo, referem-se à pensamentos relacionados ao futuro e culminam num desfecho negativo.

E se...?



Muitas pessoas propensas à ansiedade costumam pensar de forma negativa e identificam incertezas como ameaças ou perigos. Ou seja, o ansioso tende a pensar que sempre se trata de algo terrível. Exemplos de pensamentos negativos que ocorrem involuntariamente e devem ser evitados: catastrofização, desconto do que é positivo, enfoque no negativo, supergeneralização, pensamento dicotômico, achar que as coisas devem ser diferentes, levar para o lado pessoal, culpar o outro, comparações injustas, focar no julgamento e no que irão pensar, entre outros.

Superestimação do perigo iminente



subestimação da capacidade de enfrentamento



sinais e sintomas (ansiedade)

10

O entendimento de perigo varia entre os indivíduos, alguns se sentem mais seguros enquanto outros naturalmente se sentem mais ameaçados e potencialmente são ansiosos. Muitas vezes isso é resultado de repetidas experiências anteriores, onde foi necessário desenvolver habilidades para reconhecer e reagir às constantes circunstâncias de perigo, o famoso "sempre alerta".

Em resposta a esse estado de ansiedade, tendemos a manifestar alguns dos diversos sinais e sintomas descritos anteriormente. Por outro lado, quando entendemos que nossas habilidades são suficientes para enfrentar o perigo iminente, conseguimos realizar nossas tarefas com tranquilidade.

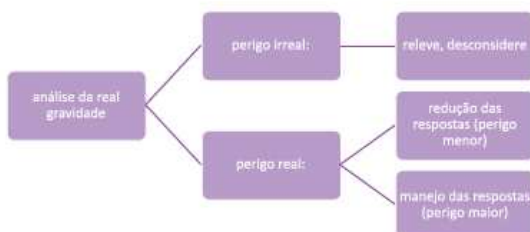


Vejam, é importante ressaltar que a ansiedade não é algo sempre ruim, pois em determinadas situações em que nossas habilidades de enfrentamento forem de fato menores que o perigo, o mais sensato será realmente recuar. O problema está em sentir ansiedade excessivamente, visto que pode se tornar algo patológico e interferir cada vez mais em seu cotidiano.



RESSIGNIFICANDO A ANSIEDADE

O ajuste no funcionamento da ansiedade é dividido em:



Quanto mais repetir esse processo, maior será sua capacidade para lidar com a ansiedade e suas manifestações. Isso porque, você ficará menos ansioso ao perceber que o perigo talvez não seja tão grande assim e que sua capacidade de enfrentamento é suficiente para enfrentá-lo. Como consequência, você ficará mais confiante, suas respostas ao perigo serão conscientes, você terá maior autocontrole frente a situações ansiosas e conseguirá superar as dificuldades de maneira mais fácil.



ENFRENTANDO A ANSIEDADE

Agora que você já conhece mais sobre a ansiedade e tem maior noção de como reconhecê-la, chegou o momento de aprender algumas formas de como enfrentar a ansiedade. Para isso, iremos utilizar o conhecimento e algumas técnicas desenvolvidas pela abordagem da Psicologia chamada Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC.

Com esta abordagem, você pode se tornar mais consciente das causas de sua ansiedade e buscar uma postura racional frente suas preocupações ansiosas.



Os princípios da TCC para lidar com problemas de ansiedade envolvem reconhecer e manejar emoções, identificar erros de pensamentos, questioná-los e desenvolver habilidades que reduzem a ansiedade.

Lembrete 1: as dicas desta cartilha são para casos de ansiedade leves a moderados. Para casos graves (patológicos), deve-se procurar um profissional especialista na área.

Lembrete 2: Já sabemos que não podemos extinguir a ansiedade completamente, ela é o sistema de alarme do nosso corpo que nos avisa sobre perigos e ameaças. O que precisamos aprender é apenas ajustá-la ou desligá-la quando não houver perigo real.



REDUÇÃO DAS RESPOSTAS

Como vimos anteriormente, o estado ansioso distorce nossos pensamentos e atrai toda nossa atenção para o perigo e nos deixa impotente frente a ele. Sendo que muitas vezes esse perigo é equivocadamente antecipado e irreal. Este fenômeno é causado pelo que chamamos de erros de pensamentos, que nos impede de enxergar as situações como menos ameaçadoras ou inofensivas e dificulta que pensemos de forma racional ou construtiva.



As manifestações de ansiedade podem ser reduzidas se mudarmos nossa percepção sobre o perigo e/ou aumentarmos a confiança em nossa capacidade de enfrentamento. Compreender isso talvez seja a atitude mais importante para alcançarmos uma diminuição progressiva da ansiedade.

Existem alguns exemplos de erros de pensamento que são comuns em quadros de ansiedade, observe se costuma utilizar alguns deles com muita frequência:

- Achar que o pior vai acontecer;
- Tirar conclusões precipitadas;
- Supor ameaças futuras;
- Focar apenas no lado negativo e ignorar o lado positivo.



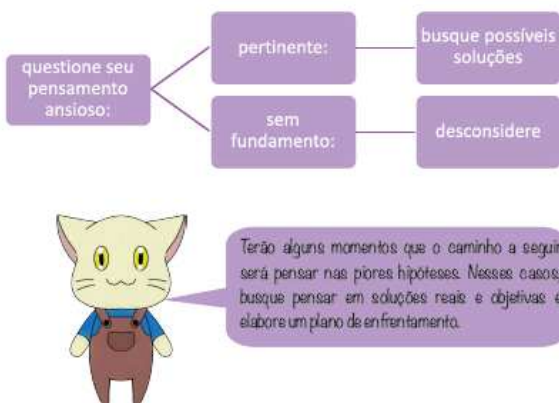
A partir desses erros de pensamentos, a ansiedade assume o controle e desencadeia algumas das manifestações que citamos aqui. Sendo assim, para sair do estado de ansiedade é necessário que você mude seus pensamentos e crenças que causam ansiedade. O esquema a seguir demonstra melhor este processo:



Lembre-se: procure mudar seus pensamentos e preocupações ansiosas para consequentemente diminuir a ansiedade e suas manifestações. Como fazer isso? Busque ter pensamentos realistas, simples e práticos para focar nas possíveis soluções dos problemas.



O processo de mudança do pensamento ansioso para o pensamento normalizado começa na identificação dos erros de pensamentos, seguido de suas correções. Um recurso fundamental para isso é questionar, duvidar de seus pensamentos ansiosos e analisar se são pertinentes ou não, se fazem sentido ou se são exagerados e sem fundamentos, para então descartá-los ou passar a buscar possíveis soluções.



EXEMPLO

Você terá uma prova amanha e não tem tempo hábil para estudar o suficiente. Ficar ansioso só vai atrapalhar, logo, cogite as hipóteses do que pode acontecer nos piores contextos e busque soluções para elas. Se você tirar nota baixa, pode estudar mais para a próxima prova ou ainda se dedicar melhor durante a recuperação da disciplina.



Mas lembre-se, você não deve relaxar os estudos e deixar para compensar durante o período de recuperação. O objetivo é apenas que você não se sinta tão ansioso ao ponto de se prejudicar ainda mais. Muitas vezes, só o fato de pensar nas possíveis soluções para os piores resultados, já nos acalma e ajuda a enfrentar da melhor forma o problema. Trazendo para o exemplo anterior, se elaborar o plano de enfrentamento, talvez você fique relaxado o suficiente para conseguir estudar e fazer uma boa prova.



Em resumo, a peça chave para mudar uma mente ansiosa é identificar os erros de pensamentos e buscar alternativas plausíveis e realísticas para normalizá-los, bem como, rapidamente utilizar esse entendimento sempre que se sentir ansioso.



MANEJO DAS RESPOSTAS

Em situações de perigo real, ou seja, quando existe de fato alguma situação ameaçadora que não é apenas uma hipótese exagerada ou imaginação da sua cabeça, como por exemplo, provas escolares, apresentações em público, vestibulares, uma viagem muito desejada, encontro com alguém especial, um jogo importante, etc., a ansiedade é quase inevitável e apenas tentar reduzir sua manifestação talvez não seja suficiente. Nesses casos, o que podemos fazer é lidar da melhor forma com os sintomas da ansiedade e tentar amenizar suas respostas.



Inicialmente, uma das maneiras mais simples de enfrentar a ansiedade nesses casos é compartilhar sua angústia com alguém de confiança. Converse com algum amigo ou familiar, ouça outro ponto de vista, busque outras opiniões e experiências, mesmo que não solucionem seu problema, expressar sua queixa fará você se sentir melhor. Nossas relações sociais são muito importantes e ter o apoio de pessoas próximas é fundamental para enfrentar situações desafiadoras.



Outra forma comum de amenizar a ansiedade são os exercícios de respiração, que consistem na realização da respiração controlada e profunda. Procure respirar lenta e profundamente, se possível contando, inspirando e expirando na mesma quantidade de tempo, inspire pelo nariz e expire pela boca, mantendo o foco de sua atenção na respiração. Tente também inspirar por uma das narinas por vez, tapando uma delas com o dedo indicador, alternando entre narina esquerda e direita. Faça durante o tempo necessário para se sentir mais calmo, mas lembre-se, essa técnica não é indicada em momentos de ansiedade muito elevados.



Como vimos anteriormente, uma das manifestações físicas da ansiedade é a tensão muscular. Para isso, você pode utilizar a técnica do Relaxamento Muscular Progressivo, que consiste em contrair e depois relaxar os músculos do corpo em sequência, por aproximadamente 15 minutos. Procure um momento tranquilo e um lugar confortável e silencioso, estique e tencione sua musculatura começando pelos pés e pernas, depois passe para glúteo, abdômen costas e tórax, posteriormente, faça nas mãos, braços, ombros, pescoço e cabeça, finalize com todos os músculos juntos.

19

Íntimos estudos indicam e comprovam a eficácia da prática de exercícios físicos no combate a ansiedade. Realizar atividades físicas regularmente, seja de leve ou alta intensidade, trazem benefícios a curto e longo prazo. De imediato, você passa a se sentir melhor logo após o exercício, pois nosso organismo libera endorfina, hormônio que promove uma sensação de bem-estar. Com a continuidade das atividades, você mantém boa forma física, melhora o sistema cardiovascular e condicionamento físico, entre outros inúmeros benefícios.



Ademais, praticar atividades físicas frequentemente auxilia no alívio de tensões e descarrega energia. Não importa qual exercício e não faltam opções, caminhar com o cachorro, pedalar, nadar, dançar, correr, musculação, artes marciais, futebol, etc., basta escolher uma de seu interesse, adequada para você e que não seja estressante ou muito além de seus limites.



Um dos mais recorrentes sintomas de ansiedade é a insônia, que abrange dificuldades para começar a dormir e/ou ainda acordar prematuramente. Para este sintoma específico existe um conjunto de orientações que podem amenizá-lo ou neutralizá-lo, tais como, ajustar horários regulares para dormir, evitar tirar cochilos durante o dia, reduzir a ingestão de líquidos a noite e evitar pensamentos ansiosos antes de dormir, você pode anotar o motivo da sua ansiedade no momento, para tentar lidar com ele no dia seguinte.

20

Outra estratégia que pode ser utilizada é a técnica chamada A.C.A.L.M.E.-S.E, adaptada por Bernard Rangé, que traz instruções sobre como agir em situações de ansiedade e auxilia na consolidação de habilidades para enfrentamento de quadros ansiosos, podendo ser repetida quantas vezes for necessária. A técnica consiste em oito passos:



- Aceite a sua ansiedade
- Contemple as coisas em sua volta
- Aja com sua ansiedade
- Libere o ar de seus pulmões
- Manterha os passos anteriores
- Examine seus pensamentos
- Sorria, você conseguiu
- Espera o futuro com aceitação

COMO NÃO ENFRENTAR A ANSIEDADE

É importante falarmos também sobre comportamentos extremos que muitas vezes são erroneamente utilizados como estratégias para lidar com a ansiedade. Tais comportamentos podem resolver temporariamente seu problema, mas a longo prazo traz inúmeros malefícios além de ser inútil, pois, inicialmente você se sente melhor, mas depois seu cérebro busca a compensação, você se sente pior e vira um ciclo sem fim. Exemplos destes comportamentos que devem ser evitados a todo custo: abuso de álcool e outras drogas, exagerar na comida, dormir demais, compulsões, automutilação.

Os comportamentos de fuga e evitação também são respostas equivocadas no enfrentamento da ansiedade, apesar de ser comum procurar evitar ou fugir de situações ou lugares que causam ansiedade. Para esses casos, se você se sentir confortável e confiante, você pode tentar realizar a técnica de exposição. Esta técnica consiste em aos poucos se expor a situação ansiosa até um nível no qual você consiga superá-la, mantendo-se na situação com o objetivo de aprender a lidar e perceber que é capaz.



21

QUADRO RESUMO

- Superar a ansiedade não é tão complicado, pensar positivo pode ser um bom começo.
- Pense que a ansiedade é um estado de alerta na mente, que alimenta nossas ações, fazendo com que procuremos possíveis, alternativas, e busquemos ações de enfrentamento ou fuga.
- Buscar ser realista não garante que tudo vá funcionar bem, mas possibilita que esteja aberto a informações positivas e neutras, assegurando uma visão equilibrada sobre os acontecimentos.
- Não sofra por antecipação, tente impedir que os pensamentos ansiosos dominem sua mente.
- Quanto mais você pensar em perigos, mais ansioso e inquieto irá ficar, lembre-se que esse excesso de vigilância não é benéfico.
- Procure organizar seus compromissos por ordem de urgência e distinguir o que é prioridade ou não. Se concentre no agora em vez de se preocupar demais com o futuro.
- Perceba que seu nível de medo não é determinado pela situação em que se encontra, mas sim pela sua interpretação de tal situação.
- Não pense sempre que o pior vai acontecer, tente mudar o foco para as alternativas positivas e baseadas na realidade. Você pode também pensar que as coisas correrão bem e imaginar o melhor desfecho possível.
- Quando você se acalma, todas as emoções fortes, sentimentos, sensações e sintomas diminuem e acabam desaparecendo.
- Se concluir que você é ansioso, busque receber e acolher a ansiedade como parte da sua vida e procure lidar da melhor maneira possível.



22

DICAS RÁPIDAS

Procure lidar melhor com seus sentimentos

Aceite sua ansiedade, faz parte do ser humano

Todos sentem ansiedade, você não está sozinho

Ansiedade vem e passa, não dura para sempre

Não sinta vergonha ou culpa pela sua ansiedade, aprenda a lidar com ela

Você pode fazer coisas bacanas mesmo se estiver ansioso

Terha autoconfiança, acredite que é capaz. Lembre-se que você já enfrentou problemas antes e conseguiu superá-los.

Busque pensamentos positivos e evite os negativos

Entenda que quando não puder mudar uma situação, resta aceitá-la.



23

A ansiedade é uma emoção natural, mas que pode se tornar intensa e desconfortável. Portanto, procure aceitá-la e entender suas causas para lidar da melhor maneira possível. Esperamos ter ajudado você com esta cartilha, e lembre-se, se a ansiedade estiver afetando demais seu cotidiano e/ou seu bem-estar, busque auxílio de um profissional especializado na área.



24

REFERÊNCIAS

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. Vencendo a ansiedade e preocupação com a terapia cognitivo comportamental: manual do paciente. Tradução: Daniel Bueno; revisão técnica: Elisabeth Meyer. Porto Alegre: Artmed, 2014.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Bernard Rangé. Porto Alegre: Artmed, 2016.

LEAHY, Robert L. Livro de ansiedade. Tradução: Vinicius Duarte Figueira; revisão técnica: Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras, Rodrigo Fernando Pereira. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LOPES, Regina; NASCIMENTO, Roberta; LOPES, Fernanda. Caixainha antiansiedade. São Paulo: Matrix, 2018.

STALLARD, Paul. Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; consultoria, supervisão e revisão técnica: Ricardo Wainer. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L.; ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa. Porto Alegre: PUCRS - Campinas: PUC-Campinas, 2020.

25

ANEXO A – Inventário de Ansiedade de Greenberger e Padesky (2016)

Circule ou marque um número para cada item que descreva de modo mais adequado o quanto você experimentou cada sintoma na última semana.

	Nem um pouco	Às vezes	Frequente mente	A maior parte do tempo
1. Nervosismo	0	1	2	3
2. Preocupação	0	1	2	3
3. Tremores, palpitação, espasmos musculares	0	1	2	3
4. Tensão muscular, dores musculares, nevralgia	0	1	2	3
5. Inquietação	0	1	2	3
6. Cansaço fácil	0	1	2	3
7. Falta de ar	0	1	2	3
8. Batimento cardíaco acelerado	0	1	2	3
9. Transpiração (não resultante de calor)	0	1	2	3
10. Boca seca	0	1	2	3
11. Tontura ou vertigem	0	1	2	3
12. Náusea, diarreia ou problemas estomacais	0	1	2	3
13. Aumento na urgência urinária	0	1	2	3
14. Rubores (calores) ou calafrios	0	1	2	3
15. Dificuldade para engolir ou “nó na garganta”	0	1	2	3
16. Sentindo-se tenso ou excitado	0	1	2	3
17. Facilmente assustado	0	1	2	3
18. Dificuldade de concentração	0	1	2	3
19. Dificuldade para adormecer ou dormir	0	1	2	3
20. Irritabilidade	0	1	2	3
21. Evitando lugares onde posso ficar ansioso	0	1	2	3
22. Pensamentos de perigo	0	1	2	3
23. Sentindo-me incapaz de lidar com as dificuldades	0	1	2	3
24. Pensamentos de que algo terrível irá acontecer	0	1	2	3
Score (soma dos números circulados)				

A mente vencendo o humor, 2ª edição. © 2016 Dennis Greenberger e Christine A. Padesky.

Questões sobre interferência da ansiedade no contexto escolar

Agora responda os itens abaixo relacionando com estes sintomas:

Deixou de fazer alguma atividade escolar	0	1	2	3
Faltou ou perdeu aula	0	1	2	3
Pensou em mudar ou sair do curso	0	1	2	3
Fortes mudanças de humor em vésperas de provas/avalições	0	1	2	3
Ficou de recuperação em uma ou mais disciplinas	0	1	2	3
Diminuição do rendimento escolar (notas)	0	1	2	3