

# ANSIEDADE

Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique Bem!

**Autores: Loraine Martins, Flávia Pereira Lima,  
Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzida, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Este conteúdo é gratuito, sendo proibida a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail [fiquebem@gaiamais.org](mailto:fiquebem@gaiamais.org)



# 1. Para começar a nossa conversa...



Frio na barriga, coração acelerado, mãos suando... Se você já fez alguma apresentação diante de uma plateia, seja teatro, dança, canto, um projeto, você deve ter sentido essas reações no seu corpo. Talvez tenha dormido mal à noite ou sentiu uma indesejável dor de barriga. Tudo isso são reações do seu corpo em resposta à **ansiedade**.



A ansiedade é uma reação natural do nosso organismo que nos permite engajamento e preparação para a vida. É também uma resposta fisiológica protetora, que nos prepara para lidarmos com situações futuras que podem oferecer risco e que geram medo. Em termos biológicos, a ansiedade é uma reação ao perigo futuro e, para tal, o corpo se prepara para que possamos nos defender de uma ameaça, seja lutando ou fugindo. Nesse contexto, apresentamos uma reação aguda ao estresse em que ficamos mais alertas, há um aumento do batimento cardíaco (coração acelerado), aumento da frequência respiratória (respirar mais rápido, mais curto e com a sensação de falta de ar), aumento da pressão arterial, redução da circulação sanguínea periférica (mão suando frio, formigamentos), mudanças no trato gastrointestinal (não ter vontade de ir ao banheiro na hora em que é preciso fugir, por exemplo) e aumento do suprimento sanguíneo em órgãos essenciais para esse processo, como coração e pulmões.

Toda a carga de estresse e incerteza do futuro, como medo de adoecer, perder familiares, ficar sem emprego e renda, provocam um aumento importante da ansiedade em todos nós. Porém, algumas pessoas podem passar a apresentar sintomas ansiosos que geram um alto nível de sofrimento e prejuízo nas atividades.



*Então como saber se a ansiedade que sinto é uma doença? Como saber o momento de procurar ajuda? Como identificar se alguém próximo a mim pode estar com um transtorno de ansiedade?*



Primeiramente é importante lembrar que a ansiedade é uma reação normal, faz parte da vida de todos e tem uma grande importância para nós no momento em que precisamos enfrentar algum desafio, problema ou competição. A ansiedade nos prepara para enfrentar as dificuldades do dia-a-dia e, além disso, é uma reação de proteção que permite antecipar as situações de perigo e minimizar as consequências. Ela pode vir acompanhada de estados emocionais de nervosismo, apreensão ou preocupação.

O problema surge quando essa reação passa a ser de difícil controle, exagerada e desproporcional aos acontecimentos que a geraram. A reação também pode começar a ocorrer sem que nada de preocupante esteja acontecendo na vida da pessoa. Esse estado passa a durar muito tempo, prolongando-se ao longo de meses.



Neste quadro, a ansiedade começa a atrapalhar o indivíduo e o impede de pensar com clareza, gerando diversos prejuízos na vida pessoal, social e profissional. Quando isso acontece, a ansiedade passa a ser considerada uma doença e necessita de tratamento para que possa ser revertida. Aquelas reações que normalmente ocorreriam numa situação de perigo, por exemplo, diante de um cão bravo, frequentemente passam a acontecer na ausência de situações perigosas e a pessoa pode vivenciar um ataque de pânico. A pessoa pode até suspeitar que está tendo um infarto ou algum problema cardíaco e, não raras vezes, recorre a um(a) cardiologista ou procura serviços hospitalares de emergência.

Os transtornos de ansiedade formam um grupo de doenças que vêm crescendo muito nos últimos anos. Pode acontecer em todas as idades, principalmente na vida adulta e, em geral, é mais comum entre as mulheres. Em nosso país, o transtorno de ansiedade é uma das principais causas de afastamento do trabalho.

## Sinais que caracterizam o transtorno de ansiedade

O transtorno de ansiedade é caracterizado por **sentimentos exacerbados e desproporcionais** de preocupação e medo.

O indivíduo fica a maior parte do tempo em **estado de alerta**, está sempre nervoso, facilmente se irrita e reage de forma mais agressiva a situações corriqueiras. Está a maior parte do tempo **angustiado e preocupado** com situações do cotidiano (como contas para pagar, demandas do trabalho, escola dos filhos, compras de supermercado etc.). E tem uma **visão exagerada e catastrófica dos problemas**.

Esse quadro costuma ser de longa duração (meses), causando sofrimento importante e atrapalhando a vida da pessoa. É comum sintomas como:

- Dificuldade de concentração nos estudos, no trabalho ou mesmo no cotidiano da casa e em pequenos afazeres. Muitas vezes o que mais chama atenção da pessoa ansiosa é a perda de memória;
- Dificuldade para dormir e qualidade de sono ruim, que acaba acarretando sensação de cansaço constante durante o dia;
- Inquietação caracterizada pelo envolvimento com diversas coisas ao mesmo tempo e dificuldade para estabelecer prioridades e concluir as atividades;
- Dificuldade para relaxar;
- Tensão muscular, sendo comum dores de cabeça e dores no pescoço principalmente ao final do dia ;
- E crises de pânico como descrito abaixo.



### ANSIEDADE SAUDÁVEL

- Dura pouco tempo;
- Acontece em situações de estresse;
- Preocupações ocasionais;
- Não afeta a vida diária;
- Preocupação com coisas problemáticas.

### ANSIEDADE PATOLÓGICA

- Dura meses ou anos;
- Nem sempre associada a situações de estresse;
- Estado de preocupação constante;
- Impede de fazer as coisas do dia-a-dia;
- Preocupação com coisas triviais.

## O que é ataque de pânico?

Ataque de pânico é quando de repente, sem um motivo aparente, a pessoa sente-se muito angustiada, assustada, com desconforto intenso e a sensação de que algo ruim vai acontecer. Essa sensação geralmente vem acompanhada de alguns dos seguintes sintomas: batimento cardíaco acelerado, falta de ar, sensação de sufocamento, dor no peito, aumento da transpiração, tontura, náuseas, formigamentos, tremores, entre outros sintomas físicos repentinos. Algumas pessoas relatam a sensação de que pode estar tendo um infarto e que está prestes a morrer. Outras relatam medo de perder o controle. Essas crises surgem e terminam de forma rápida e duram alguns minutos.

Os ataques de pânico não são perigosos (não oferecem risco à vida), mas são muito assustadores. Podem ou não estar associados ao transtorno de ansiedade, mas é necessário buscar ajuda especializada para avaliar a gravidade e recorrência dos sintomas.

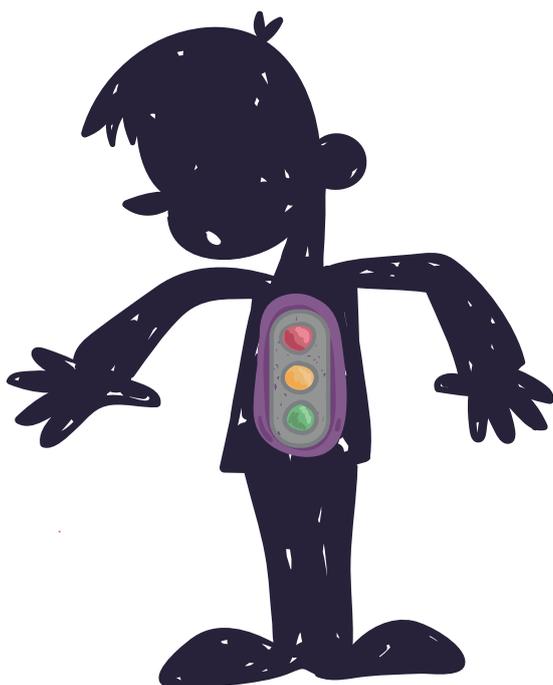


## Existe uma causa para o transtorno de ansiedade?

O transtorno de ansiedade, como a maioria dos transtornos mentais, ocorre por uma combinação de fatores genéticos e fatores ambientais.

Alguns fatores ambientais como traumas e experiências indesejáveis ao longo da vida estão associados a maior predisposição ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Além disso, pessoas tímidas e mais introvertidas ou pessoas que têm dificuldade em lidar com situações que fogem ao seu controle ou situações de ambiguidade e incerteza têm mais chances de desenvolver ansiedade ao longo da vida.

Mas é importante lembrar que os sintomas podem surgir independente de um motivo ou de uma característica específica da personalidade do indivíduo.



## 2. Como fazer

### Tem como prevenir o transtorno de ansiedade?

Tem sim, colocando na vida hábitos saudáveis como a prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e boa rede social. Tudo isso ajuda a prevenir a ansiedade e também colabora para o tratamento.

O autoconhecimento, alcançado por meio da psicoterapia, por exemplo, também é fundamental. É importante desenvolver habilidades para gerenciar as situações de ansiedade e técnicas de relaxamento e atenção plena têm se mostrado muito efetivas para isso.



### Transtorno de ansiedade tem cura?



O transtorno de ansiedade é considerado uma doença potencialmente crônica, como hipertensão e diabetes. Assim como todas as doenças crônicas, é possível ter uma boa qualidade de vida e bom controle dos sintomas com um tratamento adequado. O tratamento normalmente é composto por psicoterapia e, se necessário, medicação.

O tratamento medicamentoso é realizado com antidepressivos e é importante ressaltar que, além de serem eficazes e seguros, não causam dependência e não vão prejudicar a vida da pessoa. Quando bem indicados, é possível manejar com tranquilidade possíveis efeitos colaterais. O tratamento tem como objetivo restabelecer a qualidade de vida do indivíduo e reduzir o sofrimento.

### Como ajudar alguém com transtorno de ansiedade?

Para ajudar alguém com transtorno de ansiedade é imprescindível se informar sobre do que se trata esse problema de saúde. Conversar com a pessoa sobre o que ela está sentindo, tentar identificar suas fontes de preocupação e se mostrar empático ao sofrimento dela são atitudes que podem ajudar.

É importante ressaltar que não é útil pedir para uma pessoa relaxar e minimizar as preocupações dela. É importante demonstrar compreensão e sensibilidade aos sentimentos expostos, mesmo que você perceba que os medos não são reais ou pareçam desproporcionais.

### 3. Com meus alunos

Professora e professor, caso perceba indícios de que alguém pode estar sofrendo de ansiedade patológica, peça apoio da coordenação da sua escola para ver o que pode ser feito. É importante uma conversa com a família para entender o quadro da criança ou do adolescente. Ajude os responsáveis indicando onde encontrar na cidade profissionais como psicólogos e psiquiatras.

Se você sentir que há espaço, escute seu(sua) aluno(a) de forma atenta e empática. Não se preocupe em resolver os problemas apresentados, apenas escute. E não julgue ou minimize as preocupações e reações apresentadas. Comunique à coordenação pedagógica e aos outros colegas professores sempre que notar algo preocupante.

Para as atividades, sugerimos você focar em estratégias e hábitos saudáveis, identificação das emoções e ampliação de repertório para enfrentar situações desafiadoras. No projeto Fique Bem há diversos vídeos disponibilizados no canal do YouTube e um rico material de suporte ao professor que pode ser acessado nos links abaixo:

Como lidar com emoções:

<https://drive.google.com/file/d/1QkmhZQv84BFAYvWSNF31fVV5sulRzV40/view?usp=sharing>



Criando tempos de pausa:

<https://drive.google.com/file/d/1cGztcX7EFaBUQ1MSczH2461Rr8kOUyaE/view?usp=sharing>



Como trabalhar atividades relacionadas ao sono:

<https://drive.google.com/file/d/1F-csauYMUVTkcXVG4DGOdL0xBQzu3CX1/view?usp=sharing>



## Como fortalecer Conexões Sociais:

<https://drive.google.com/file/d/10n97LDGYIY5HjQzJCjY6yNMRUaFub-b/view?usp=sharing>



## Como promover Redes de Apoio:

<https://drive.google.com/file/d/13c47SvazftlzguAdTlifgVUeH7EcBTc0/view?usp=sharing>



## Como trabalhar alimentação saudável:

<https://drive.google.com/file/d/1LuSBryEJ59dnMHvZYpgwpLgXLeQ3FVqr/view?usp=sharing>



## Como trabalhar atividades relacionadas ao bem-estar:

<https://drive.google.com/file/d/1esOdsaa8KnowedezCALjquaux-wsPDv/view?usp=sharing>



## Como desenvolver jogos cooperativos:

[https://drive.google.com/file/d/1atW06ByWWp0XKW-DLbZQ\\_7C9xoDkma1l/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1atW06ByWWp0XKW-DLbZQ_7C9xoDkma1l/view?usp=sharing)



## 4. Para saber mais

### Vídeo



**Dráuzio Varella conversa com o psiquiatra Rodrigo Bressan sobre ansiedade**

Parte 1: [https://www.youtube.com/watch?v=qlqzdn2XF9A&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=qlqzdn2XF9A&feature=emb_logo)

Parte 2: <https://www.youtube.com/watch?v=2UKYd-vBV1I>

### **Ansiedade do canal Minutos Psíquicos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Tv0gJTBmVuc>

### **4 diferenças entre ansiedade normal e excessiva do canal Minutos Psíquicos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SdmTx6BBHy4>

### **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):**

<https://www.youtube.com/watch?v=GI7Xc6QqHU4>

### **4 dicas para lidar com a ansiedade numa pandemia do canal Minutos Psíquicos**

<https://www.youtube.com/watch?v=KTJC6l5o7Xk>

### **O que é o transtorno de pânico do canal Minutos Psíquicos**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1j3zobrNYE>

### **Texto:**

#### **Descrição do Transtorno de Ansiedade Generalizada**

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>

#### **Material sobre Ansiedade do Ministério da Saúde**

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html)

Este é um conteúdo original do projeto  
**Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**  
disponível gratuitamente no site [www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)

**fiquebem**

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Knowledge grows

Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

