

José Amilton de Moraes
Waléria Batista da Silva Vaz Mendes

Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e
Tecnológica – ProfEPT

Ansiedade nos Estudos: Caminhos Possíveis

Guia Prático Interativo

Instituto Federal de Goiás – Câmpus Anápolis
Mestrado Profissional em Educação Profissional e
Tecnológica

2025



Imagem gerada por IA



Olá leitor, tudo bem?



Você tem em mãos um **Guia Interativo** criado para ajudar a lidar com os desafios emocionais da vida escolar, como o estresse e a ansiedade.



Este produto foi desenvolvido com base em uma pesquisa aplicada no IFG – Câmpus Aparecida de Goiânia, ouvindo professores e servidores da **Coordenação de Assistência Estudantil (CAE)**. Ele reúne informações relevantes, vídeos, exercícios e técnicas práticas que podem te apoiar em momentos de nervosismo, dificuldade de concentração ou preparação para provas.



Seu conteúdo foi pensado para **aliviar tensões, melhorar o foco e contribuir para uma rotina mais leve**, auxiliando na promoção do bem-estar no ambiente escolar.



Pode ser acessado no computador, tablet ou celular.

Versão para computador no link abaixo:

<https://drive.google.com/file/d/1RwBsUiTbtaMsBqkusVvSOP9e5JWqpPWa/view?usp=sharing>



ATENÇÃO!

Para uma melhor interação, baixe (faça o Download) e abra este arquivo com o Adobe Acrobat.



INTERATIVIDADE



Este é um **Guia Prático Interativo**, criado para oferecer suporte em momentos de ansiedade, estresse e insegurança na vida escolar. Aqui, você encontrará técnicas simples, vídeos explicativos e conteúdos em linguagem acessível.

Clique nas palavras em destaque, links e imagens para mais informações.



Este material não pretende esgotar o tema da ansiedade estudantil, mas trazer orientações úteis e práticas, baseadas em uma pesquisa aplicada no IFG – Câmpus Aparecida de Goiânia, ouvindo professores e servidores da CAE.



O conteúdo foi estruturado com base no Método CTM3, que combina clareza, embasamento teórico e estratégias acessíveis para tornar a aprendizagem mais envolvente e significativa.



FEITO PARA VOCÊ!



Este guia foi criado utilizando o Microsoft PowerPoint, explorando recursos interativos como links internos e externos, imagens clicáveis e botões de navegação. A escolha dessa ferramenta se deve à sua ampla acessibilidade no ambiente escolar e à facilidade de uso.

 Nele, você encontrará um **QUIZ INTERATIVO**, sugestões de leitura e referências para aprofundar seus conhecimentos. Esperamos que este material contribua com o seu bem-estar e ajude você a enfrentar os desafios com mais clareza e confiança.



Como navegar: este guia foi pensado para ser explorado de forma interativa e personalizada. Você pode seguir a ordem sugerida ou pular diretamente para as seções que mais chamarem sua atenção. Sinta-se à vontade para navegar do seu jeito — o importante é que o conteúdo faça sentido para você.



Atenção: Se você estiver passando por dificuldades emocionais, estresse ou sintomas de ansiedade, procure a Coordenação de Assistência Estudantil (CAE) do seu campus. Eles estão preparados para te acolher e orientar.



IMPORTANTE!



As estratégias aqui apresentadas refletem as respostas de professores do ensino médio e servidores da Coordenação de Assistência Estudantil (CAE), revelando necessidades reais no enfrentamento da ansiedade estudantil.

[Clique Aqui se quiser acessar a pesquisa!](#)



Este conteúdo foi criado para ser direto, acessível e útil no dia a dia dos estudantes.



Algumas imagens deste material foram geradas por Inteligência Artificial (ChatGPT), garantindo originalidade e respeitando os direitos autorais.



Validação

Este guia foi validado por uma profissional da Psicologia, que analisou a linguagem, as estratégias propostas e os elementos visuais, contribuindo com sugestões que foram incorporadas à versão final. O material também foi avaliado e aprovado pela Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), nas etapas de qualificação e defesa final da dissertação.

[Clique na imagem para conhecer o Câmpus](#)



Autores

José Amilton de Moraes

Aluno do mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (EPT)

Prof^a Dr^a Waléria Batista da Silva Vaz Mendes

Docente do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) e do IFG Câmpus Aparecida de Goiânia - Orientadora

Clique nos nomes dos autores para conhecer seus respectivos currículos lattes

Ficha Catalográfica

JOSÉ AMILTON DE MORAIS
WALÉRIA BATISTA DA SILVA VAZ MENDES

Dados internacionais de catalogação na publicação (CIP)

M827a MORAIS, José Amilton de
Ansiedade nos estudos: caminhos possíveis. / José Amilton de
Morais, Waleria Batista da Silva Vaz Mendes. – 2025.
29 f. il. color.

Produto Técnico/Tecnológico (Mestrado) – IFG – Câmpus Anápolis,
Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica,
2025.

1. Ansiedade estudantil. 2. Guia prático interativo. 3. Saúde mental.
4 Aprendizado.

I. MENDES, Waleria Batista da Silva Vaz (coautora).
II. Título.
CDD 370.7

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Matheus Rocha Piacenti CRB1/02992
IFG Campus Anápolis

Anápolis-GO
2025



Índice Interativo



[Apresentação e Objetivos do Guia](#)



[Ansiedade no Ambiente Acadêmico](#)



[Sintomas Comuns da Ansiedade](#)



[Ansiedade e Exposição Oral](#)



[Pausa Para Respirar](#)



[A Relação entre Sono, Ansiedade e](#)

[Aprendizado](#)



[Higiene do Sono: O Que É e Por](#)

[Que É Importante?](#)



[Memória Dependente do Estado](#)



[Ações para Cuidar da Sua Saúde](#)

[Mental](#)



[Quiz Interativo](#)

Clique nos tópicos acima para acessar diretamente a seção desejada.



Índice Interativo – parte 2



[Conheça e Pratique!](#)



[Técnica do Abraço de Borboleta](#)



[Técnica da Respiração
Diafragmática](#)



[Respiração 4-7-8](#)



[Respiração Alternada pelas Narinas](#)



[Relaxamento Mental](#)



[Sinta-se leve enquanto respira
profundamente!](#)



[Sua opinião é importante!](#)



[Ata de Defesa](#)



[Referências](#)

Clique nos tópicos acima para acessar
diretamente a seção desejada.

Ansiedade no Ambiente Acadêmico



Sentir ansiedade é humano.

Ela surge naturalmente quando enfrentamos desafios ou situações novas, como uma prova, uma apresentação ou uma escolha importante. Em níveis moderados, pode até ajudar — deixando a mente mais alerta e o corpo mais preparado para agir.

Mas quando a ansiedade se torna **intensa, frequente e dificulta a rotina**, ela pode indicar um desequilíbrio emocional. No ambiente escolar, essa condição aparece de várias formas: medo excessivo de avaliações, bloqueios para falar em público, preocupação constante com resultados, insônia, dificuldade de concentração ou até vontade de desistir dos estudos.

Conforme Duarte e Oliveira (2004), a ansiedade estudantil está diretamente relacionada à pressão por desempenho e ao risco de evasão escolar — um alerta importante para professores, famílias e instituições de ensino.

Clique na imagem

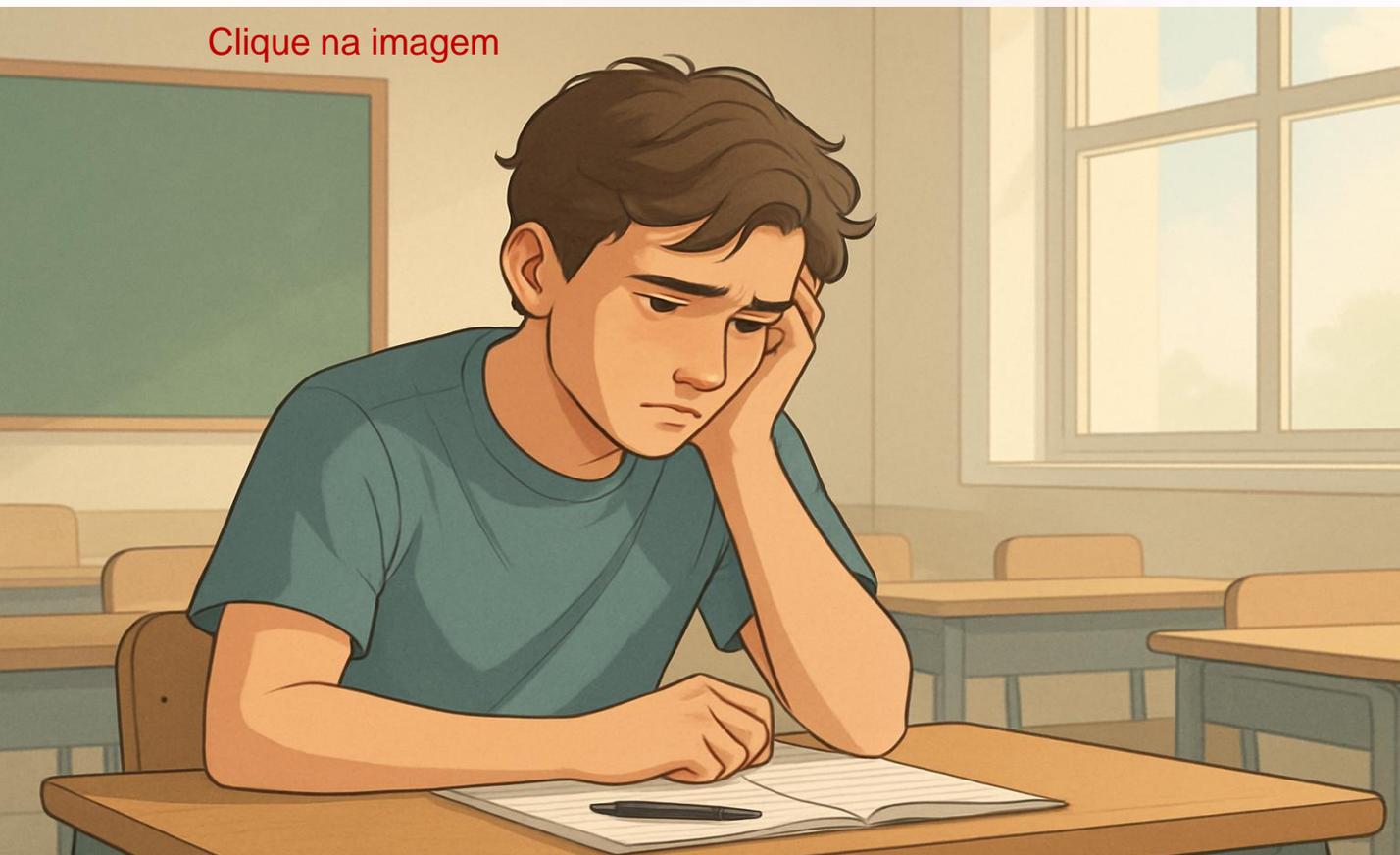


Imagem gerada por IA



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#).

Sintomas Comuns da Ansiedade



A ansiedade pode se manifestar de várias formas: fisicamente, com taquicardia, tremores e sudorese; emocionalmente, com medo, irritabilidade e preocupação excessiva; e no comportamento, com a evitação de situações sociais e dificuldade de concentração. No ambiente acadêmico, fatores como a pressão por resultados, a competição entre colegas, o medo de avaliações e a dificuldade de falar em público podem intensificar esses sintomas, gerando insegurança e medo de falhar.

Clique na imagem



ANSIEDADE TEM SINTOMAS REAIS – E VOCÊ PODE APRENDER A LIDAR COM ELES.

Imagem e vídeo gerados por IA



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Ansiedade e Exposição Oral



Imagem gerada por IA

O Desafio de Falar em Público

Falar em público é um desafio para muitos estudantes e pode gerar ansiedade. Zimbardo (2002, apud Oliveira e Duarte, 2004) destacam que a timidez pode desencadear sintomas como falhas na memória, boca seca e gagueira. Esses sinais afetam o desempenho e a autoimagem, fazendo com que alguns evitem seminários e fiquem com dificuldades para pedir ajuda. Isso pode prejudicar o rendimento acadêmico e até levar à evasão escolar.

Clique na imagem



Imagem e vídeo gerados por IA



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Pausa para Respirar

Inspire e expire lentamente agora.



Imagem gerada por IA

Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui.](#)

A Relação entre Sono, Ansiedade e Aprendizado

O sono é essencial para a saúde mental, regulação emocional e desempenho acadêmico. Ele consolida memórias, melhora a concentração e fortalece o aprendizado. A privação de sono, por outro lado, intensifica a ansiedade e prejudica o rendimento. Para dormir melhor, é importante adotar uma rotina regular, evitar telas antes de dormir e criar um ambiente tranquilo.

Durante períodos de prova, cochilos estratégicos podem ajudar na recuperação e no foco. Priorizar o sono é investir no bem-estar e no sucesso acadêmico (Ferreira, 2015; Instituto do Sono, 2021; Valle, Valle & Reimao, 2009).

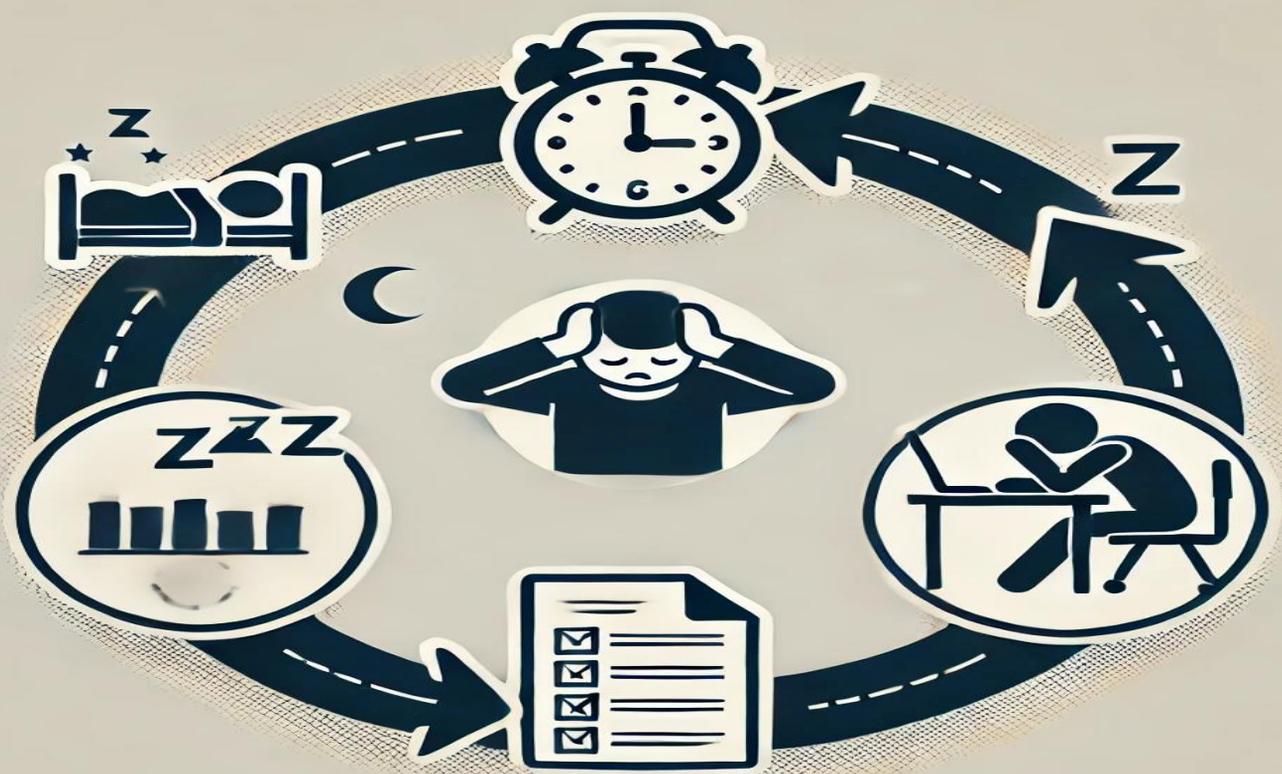


Imagem gerada por IA

A privação de sono induz ansiedade, que prejudica ainda mais o sono e, conseqüentemente, compromete o desempenho acadêmico, aumentando a ansiedade, num ciclo vicioso.



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#).

Higiene do Sono: O Que É e Por Que É Importante?



➔ Conjunto de práticas que preparam o corpo para um sono tranquilo e restaurador.

➔ Facilita o adormecer e melhora a qualidade do sono.

➔ Garante um despertar revigorado e com mais disposição



Medidas de Higiene do Sono

◆ **Horários Regulares:** Dormir e acordar sempre no mesmo horário, inclusive nos fins de semana.

◆ **Evitar Estimulantes:** Evite cafeína (café, chá preto, chá verde, energéticos) 6 a 8 horas antes de dormir. Substitua por chás calmantes, como camomila e erva-doce.

◆ **Ambiente Confortável:** Temperatura amena, roupas adequadas e silêncio.

◆ **Uso da Cama:** Reservar apenas para dormir, evitando trabalho ou estudo.

◆ **Rotina:** Manter hábitos regulares reduz o risco de insônia.



Memória Dependente do Estado

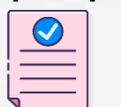


A recordação de informações é facilitada quando o estado emocional no momento da prova é semelhante ao estado emocional durante o estudo. Aprenda a usar isso a seu favor.

Como Otimizar

 Estudar em um estado emocional semelhante ao da prova (*Use as técnicas ensinadas nesse guia*)

 Usar técnicas de relaxamento para controlar a ansiedade (Escolha a melhor técnica e use durante a preparação e no momento da prova)

 Realizar simulados para se familiarizar com o ambiente da prova.

 Focar no contexto específico da prova e evitar generalizações.

 Fazer revisões periódicas para fortalecer a memória.

 Você pode aprender a entrar no mesmo estado calmo e focado sempre que precisar — antes, durante ou depois da prova. É uma habilidade que pode ser treinada.

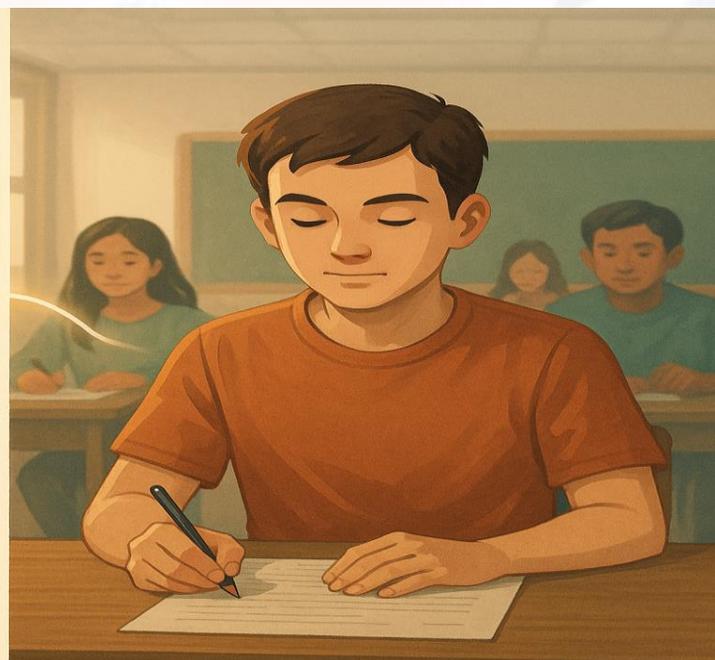
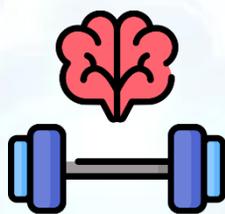


Imagem gerada por IA



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#). 16

Ações para Cuidar da Sua Saúde Mental



- ◆ Busque apoio na CAE – Setor responsável pelo acolhimento e encaminhamentos.
- ◆ Conheça os serviços da CAE – Informe-se pelos canais institucionais.
- ◆ Participe das atividades – Palestras, oficinas e rodas de conversa ajudam no manejo da ansiedade.
- ◆ Pratique autocuidado – Técnicas de respiração e relaxamento fazem a diferença.
- ◆ Organize seu tempo – Equilibre estudos, lazer e descanso para evitar sobrecarga.
- ◆ Priorize interações presenciais – Grupos de estudo, esportes e projetos aumentam o bem-estar.
- ◆ Reduza o uso de redes sociais – Estabeleça limites para evitar ansiedade excessiva.
- ◆ Apoie e peça apoio – Converse com amigos e colegas sobre desafios acadêmicos.
- ◆ Seja solidário – Ajude quem precisa e compartilhe informações úteis.



Imagem gerada por IA



RESPIRE!

Você Está Indo muito Bem.



Imagem gerada por IA



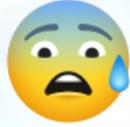
Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui.](#)



QUIZ INTERATIVO



Descubra como a ansiedade está afetando seus estudos!



Antes de explorar técnicas práticas, que tal um desafio?



Responda ao nosso Quiz interativo e receba um feedback personalizado! Ele foi desenvolvido a partir de uma pesquisa no IFG – Campus Aparecida de Goiânia e pode te ajudar a identificar seus níveis de ansiedade e as melhores formas de lidar com ela.



Depois do Quiz, fique atento aos comentários da página 19 e **Assista aos vídeos** das páginas 20 a 24 para conhecer estratégias práticas que podem ajudar nos estudos e no momento das provas, promovendo mais foco e tranquilidade.



[Faça o Quiz agora!](#)

PARABÉNS



**QUIZ RESPONDIDO COM
SUCESSO.**

**APROVEITE O
APRENDIZADO.**

Imagem gerada no Canvas



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Conheça e Pratique!

Aprenda a lidar com a ansiedade de forma mais tranquila.



As estratégias apresentadas nas próximas páginas podem ser incentivadas e aplicadas tanto individualmente quanto em grupo, envolvendo alunos, professores e servidores no cuidado com o bem-estar emocional. Com apenas alguns minutos, os professores podem utilizá-las em sala de aula para ajudar os estudantes a se acalmarem e melhorarem o foco. Você deve experimentar todas e escolher aquelas com que mais se identificar, respeitando seu próprio ritmo e preferências.

São técnicas auxiliares que não substituem o tratamento médico ou psicológico!

Respiração diafragmática

Respiração Alternada Pelas Narinas

Respire. Relaxe.
Recomece. — Exercício Guiado.

Respiração 4-7-8

Abraço da borboleta (Até o Príncipe Harry usa.)



Clique na imagem



Imagem pública disponível na internet

✦ ✦ As técnicas que podem te ajudar estão a um clique de distância. Te encontro na próxima página!



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#) 20

Técnica do Abraço de Borboleta

Você está ou tem estado ansioso(a), agitado(a) ou com dificuldade para “pegar no sono”?

A técnica do Abraço de Borboleta pode ajudar a regular suas emoções de forma simples e rápida.

Ela foi desenvolvida pela terapeuta mexicana Lucina Artigas, inicialmente aplicada em pessoas que passaram por situações traumáticas.

Hoje, é usada também como uma ferramenta prática para promover relaxamento e bem-estar.

 **Assista o vídeo com a demonstração da técnica e experimente praticar.**

Clique na imagem



Imagem gerada por IA

Conteúdo adaptado do vídeo da Neuropsicóloga Viviane Ribeiro, disponível no Youtube. Link <https://youtu.be/wMzQAPcvyWw?si=7K5Vf7FEy6RGa898>



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Técnica da Respiração Diafragmática

O que é e como pode te ajudar

Você sabia que a forma como você respira pode te ajudar a controlar sintomas de ansiedade e o medo de falar em público?

A técnica que você vai ver agora é chamada de **respiração diafragmática**.

Ela ajuda a acalmar o corpo ao ativar o sistema nervoso parassimpático e promover mais equilíbrio emocional.

 **Assista o vídeo com a demonstração da técnica e experimente praticar.**

Clique na imagem



Imagem gerada por IA

Conteúdo adaptado do vídeo da psicóloga Raquel Fernandes Shimizu, disponível no Youtube. Link <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&si=wxlmXjPyluxf-sFi&v=09dY9sEFMqs&feature=youtu.be>



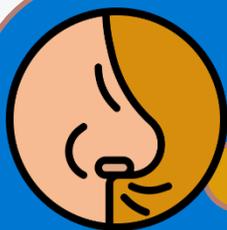
Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Respiração 4-7-8

Uma técnica para acalmar corpo e mente



A respiração 4-7-8 é uma técnica que ajuda a reduzir a ansiedade e relaxar o corpo, melhorando a oxigenação e desacelerando o ritmo interno.



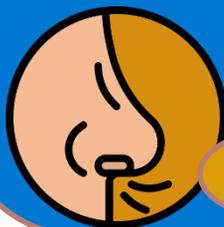
Inspire

1 2 3 4 segundos



Segure o ar

1 2 3 4 5 6 7 segundos



Expire

1 2 3 4 5 6 7 8 segundos



Assista à demonstração abaixo e siga o passo a passo para praticar no seu tempo.

Clique na imagem



Imagem gerada por IA

Conteúdo inspirado no vídeo da Dr^a Maura Neves, disponível no YouTube,
LINK <https://www.youtube.com/watch?v=PC2qtWs6hsw>



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Respiração Alternada pelas Narinas



Essa prática é usada para acalmar a mente, reduzir a ansiedade e melhorar a concentração.

Também conhecida como respiração Nadi Shodhana, essa técnica ajuda a acalmar a mente, equilibrar os dois lados do cérebro e aumentar o foco.

É simples, eficaz e pode ser feita em poucos minutos, em qualquer lugar.



Assista à demonstração abaixo e siga o passo a passo para praticar no seu tempo.

Clique na imagem



Imagem gerada por IA

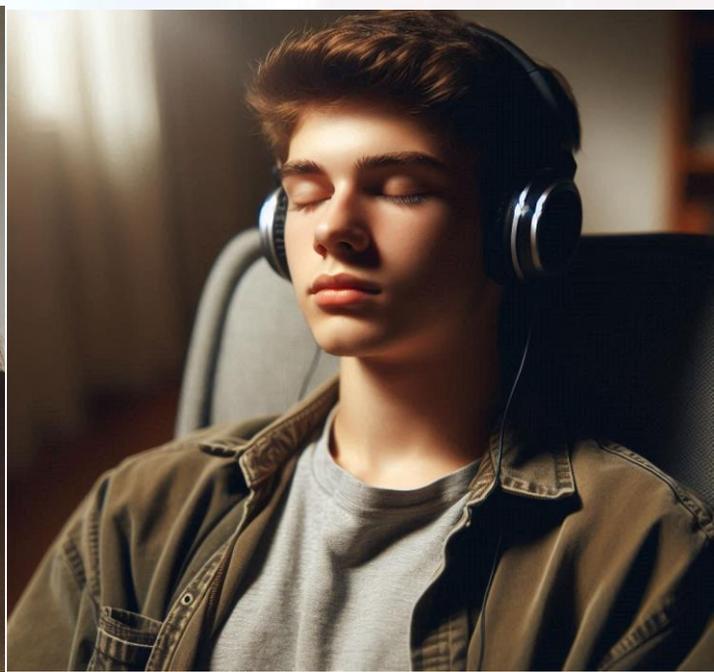
Conteúdo inspirado no vídeo do Professor de Yoga Alessandro Aued, disponível no YouTube., link <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&si=njCZeluik9OzLM4I&v=A7vm3-twpqY&feature=youtu.be>



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Relaxamento Mental

Respire. Relaxe. Recomece.
Exercício Guiado.



Imagens geradas por IA

Use fones de ouvido, escolha um momento e um local tranquilos, e apenas aperte o play. Esse exercício vai te ajudar a reduzir a ansiedade e aumentar o seu foco.



Conteúdo criado pelo autor.



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

**Sinta-se leve enquanto respira
profundamente!**



Imagem gerada por IA



Caso deseje retornar ao índice, [clique aqui](#)

Sua opinião é importante!



Por isso queremos saber o que você achou desse guia!

Sua contribuição nos ajudará a melhorá-lo para outros estudantes



Por favor clique no link abaixo e deixe sua opinião:

AVALIAÇÃO DO GUIA PRÁTICO INTERATIVO



O questionário é anônimo! Não pedimos nenhuma identificação, e suas respostas serão usadas apenas para aprimorar o guia.



Agradecemos imensamente sua participação!



Imagem gerada por IA



Para retornar ao índice [clique aqui](#)

👏 Parabéns por ter chegado até aqui!

👣 Cada passo conta — e você já está mais preparado para seguir com mais confiança.

Acreditamos que este guia tenha proporcionado acolhimento, novas perspectivas e caminhos possíveis para compreender a ansiedade nos estudos. Que as técnicas apresentadas ajudem você a reconhecer os sintomas e a retomar o controle, lembrando da importância desse tema no IFG. Sempre que precisar, procure a Coordenação de Assistência Estudantil ou outro profissional de confiança – **você não está sozinho.**



Ata de Defesa



INSTITUTO FEDERAL
Goiás

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE GOIÁS
CÂMPUS ANÁPOLIS



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT/IFG)

ATA DE DEFESA PÚBLICA DE DISSERTAÇÃO E VALIDAÇÃO DE PRODUTO EDUCACIONAL (Modalidade da Sessão: Webconferência)

No dia 24 (vinte e quatro) do mês março do ano de 2025, às 09 horas, no Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás (IFG) - Câmpus Anápolis, por meio de webconferência, deu-se a Defesa da Dissertação “**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE ESTUDANTIL: Um Estudo com Profissionais da Coordenação de Assistência Estudantil (CAE) e Professores do IFG**” e a validação do Produto Educacional "Guia Prático Interativo", de autoria de **José Amilton de Moraes**, como requisito para a conclusão do Curso de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica.

Sob a presidência da Orientadora e Presidente da Banca, **Profa. Dra. Waléria Batista da Silva Vaz Mendes** - IFG/ProfEPT, a Banca Examinadora teve como Avaliadora Interna a **Profa. Dra. Cláudia Helena dos Santos Araújo** - IFG/ProfEPT e como Avaliadora Externa a **Profa. Dra. Josiane dos Santos Lima** - IFG/Câmpus Aparecida de Goiânia.

Em sessão pública, após a apresentação da pesquisa e dos seus resultados, assim como a Defesa da Dissertação e do Produto Educacional pelo mestrando, os integrantes da Banca Examinadora fizeram as suas arguições, considerações e avaliações. Depois de se reunir em sala separada para avaliação e deliberação, a Banca Examinadora retornou à sala de Defesa pública para a proclamação do resultado. Assim, em conformidade com o Regulamento do ProfEPT e o Regulamento Geral dos Programas de Pós-Graduação *Stricto Sensu* do Instituto Federal de Goiás (IFG), a Banca Examinadora manifestou-se pela **APROVAÇÃO** da Dissertação e do Produto Educacional de **José Amilton de Moraes**.

Anápolis - GO, 24 de março de 2025.

Documento assinado eletronicamente por:

1. Profa. Dra. Waléria Batista da Silva Vaz Mendes - IFG/ProfEPT
2. Profa. Dra. Cláudia Helena dos Santos Araújo - IFG/ProfEPT
3. Profa. Dra. Josiane dos Santos Lima - IFG/Câmpus Aparecida de Goiânia
4. José Amilton de Moraes - Discente/ProfEPT

Documento assinado eletronicamente por:

- José Amilton de Moraes, 20231060150035 - Discente, em 25/03/2025 10:19:42.
- Josiane dos Santos Lima, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 24/03/2025 17:51:11.
- Cláudia Helena dos Santos Araújo, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 24/03/2025 16:59:53.
- Waleria Batista da Silva Vaz Mendes, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 24/03/2025 16:51:08.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 24/03/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifg.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 631032
Código de Autenticação: 51556d78c2



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Avenida Pedro Ludovico, s/ nº, S/N, Reny Cury, ANÁPOLIS / GO, CEP 75131-457
(62) 3703-3359 (ramal: 3359)



Para retornar ao guia [clique aqui.](#)

Referências



BACHA, E., & Santos, A. A. dos. (2023). **ACEITABILIDADE DO MÉTODO CTM3 PARA CONSTRUÇÃO DE PRODUTOS EDUCACIONAIS**. HOLOS, 6(39). Recuperado de <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/15240/3888>

CNN BRASIL. **Abrço da borboleta: como fazer a técnica que pode te acalmar em 5 minutos**. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/abraco-da-borboleta-como-fazer-a-tecnica-que-pode-te-acalmar-em-5-minutos/>. Acesso em: 5 mar. 2025

FERREIRA, L. A. **PSICOEDUCAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE HIGIENE DO SONO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE**. Fundação Educacional do Município de Assis- FEMA, 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Encontrado em <https://cepein.femanet.com.br/BDigital/arqTccs/1111370348.pdf>

INSTITUTO DO SONO. **Entenda o que é paralisia do sono e por que acontece**. 2021. Disponível em: [Instituto do Sono - Higiene do Sono: tudo o que você precisa saber sobre essa prática](#) acessado em 10/02/2025

OLIVEIRA, Maria Aparecida de; DUARTE, Ângela Maria Menezes. **Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais**. Rev. bras. ter. comport. cogn., São Paulo , v. 6, n. 2, p. 183-200, dez. 2004 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452004000200005&lng=pt&nrm=iso . acessos em 05 mar. 2025

ORDÓÑEZ, R. A. S. **Reconsolidação da Memória e Dependência de Estado: Mecanismos de Atualização**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Ciências Básicas da Saúde (ICBS), Programa de Pós-Graduação em Neurociências, 2012

OTOONE. **Orientações sobre higiene do sono**. Otoone. Disponível em: <https://www.otoone.com.br/orientacoes-higiene-sono#:~:text=Estimulantes%20e%20Cafe%C3%ADna%20%E2%98%95%F0%9F%9A%AB,estimulantes%20como%20teobromina%20e%20cafe%C3%ADna>. Acesso em: 12 mar. 2025.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro do; VALLE, Eduardo L. Ribeiro do; REIMAO, Rubens. **Sono e aprendizagem**. Rev. psicopedag., São Paulo , v. 26, n. 80, p. 286-290, 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200013&lng=pt&nrm=iso

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. **Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade**. Contextos Clínic, São Leopoldo , v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015 . Disponível em <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v8n1/v8n1a09.pdf>

