

Guia do Estudante
Como lidar com a

AN SIE DA DE



Thais Pereira da Silva

Sobre o Guia

Este guia foi criado para apoiar estudantes que enfrentam os desafios do cotidiano acadêmico e emocional.

De forma leve, informativa e acolhedora, ele apresenta reflexões e estratégias para compreender e lidar com a ansiedade, promovendo equilíbrio, bem-estar e autoconhecimento.

Que este material inspire você a trilhar sua jornada com mais leveza, coragem e esperança.

Autoria: Thais Pereira da Silva

Projeto: Saúde Emocional do Estudante

Instituição: Faculdade da Amazônia Unama Boa Vista

Ano: 2025



Introdução

Estudar é uma jornada repleta de descobertas, desafios e aprendizados. Entretanto, nesse percurso, é comum surgirem momentos de tensão, dúvidas e preocupações. A ansiedade, quando aparece em excesso, pode se tornar uma barreira para o bem-estar e o desempenho acadêmico.

Este guia foi criado para ajudar você, estudante, a compreender o que é a ansiedade, reconhecer seus sinais e adotar estratégias práticas para lidar com ela de maneira saudável.

Mais do que eliminar a ansiedade — o que é impossível —, o objetivo é aprender a conviver com ela de forma equilibrada, transformando-a em uma aliada no processo de crescimento pessoal e profissional.

“A mente que se acalma, se concentra e se cuida é capaz de conquistar o que quiser.”

Capítulo 1 — Entendendo a Ansiedade

A ansiedade é uma emoção natural e necessária à sobrevivência humana. Ela nos prepara para agir diante de situações de perigo ou desafio. No entanto, quando se torna intensa e constante, pode afetar negativamente o corpo e a mente.

O que é a ansiedade?

A ansiedade é caracterizada pela antecipação de uma ameaça futura, acompanhada de sintomas físicos (como taquicardia, sudorese, tremores), emocionais (medo, irritabilidade) e cognitivos (preocupações excessivas, dificuldade de concentração).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), os transtornos de ansiedade envolvem níveis de preocupação desproporcionais à situação real, interferindo nas atividades diárias.

Capítulo 1 — Entendendo a Ansiedade

Causas comuns entre estudantes:

- Sobrecarga de estudos e prazos curtos;
- Medo de não alcançar boas notas;
- **Expectativas familiares e sociais;**
- **Uso excessivo de tecnologias e redes sociais;**
- **Falta de descanso e de lazer.**

Atenção: Quando a ansiedade prejudica o sono, a alimentação ou a vida social, é essencial procurar ajuda profissional. Psicólogos e psiquiatras podem orientar o tratamento adequado.



Capítulo 2 — Ansiedade e a Vida Acadêmica

O ambiente acadêmico é um espaço de crescimento, mas também pode ser um terreno fértil para a ansiedade. As pressões por resultados, o medo de falhar e a comparação com outros estudantes são gatilhos comuns.

Impactos da ansiedade nos estudos:

- Dificuldade de concentração e memorização;
- Procrastinação e bloqueios mentais;
- Irritabilidade e desmotivação;
- Dores de cabeça, insônia e fadiga constante.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) aponta que o Brasil está entre os países com maior prevalência de ansiedade no mundo, especialmente entre jovens e estudantes universitários.

“Em vez de buscar a perfeição, busque o progresso. Cada pequeno avanço já é uma vitória.”



Capítulo 3 — Estratégias Práticas para Lidar com a Ansiedade

Superar a ansiedade exige autoconhecimento e prática. A seguir, algumas estratégias eficazes e comprovadas:

1. Respiração e Relaxamento

Respirar de forma consciente ajuda a regular o sistema nervoso.

Exercício simples: Inspire pelo nariz contando até 4, segure por 2 segundos e expire lentamente pela boca contando até 6.

2. Organização do Tempo

Crie uma rotina com horários para estudo, descanso e lazer. O uso de agendas ou aplicativos pode reduzir a sensação de descontrole.

3. Cuide do Corpo

Alimente-se bem, durma de 7 a 8 horas por noite e pratique atividades físicas. O movimento libera endorfinas que combatem o estresse.



Capítulo 3 — Estratégias Práticas para Lidar com a Ansiedade

4. Mindfulness e Meditação

A prática da atenção plena (mindfulness) ajuda a manter o foco no presente, reduzindo pensamentos ansiosos.

Aplicativos como Headspace, Calm ou Insight Timer podem ser ótimos aliados.

5. Reduza Estímulos

Evite o excesso de cafeína e o uso prolongado de telas, principalmente antes de dormir.

“A calma é uma habilidade — quanto mais você pratica, mais forte ela se torna.”

... Capítulo 4 — Lidando com Momentos de Crise

Em situações de crise, é comum sentir falta de ar, palpitações e medo intenso. Nesses momentos, lembre-se: a crise é passageira.

Técnicas de aterrramento:

Use o método 5-4-3-2-1:

- Observe 5 coisas que você vê;
- Toque 4 coisas que você sente;
- Escute 3 sons;
- Sinta 2 cheiros;
- Saboreie 1 gosto.

Esse exercício ajuda a reconectar-se com o momento presente e diminuir a intensidade dos sintomas.

Busque apoio:

Não hesite em conversar com amigos, professores ou profissionais.

Muitas universidades oferecem serviços de apoio psicológico estudantil gratuitos.

Capítulo 5 — Rede de Apoio e Autocuidado

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. O autocuidado envolve práticas diárias que promovem equilíbrio emocional e bem-estar.

Cultive relações saudáveis:

O isolamento pode potencializar a ansiedade. Estar entre pessoas de confiança favorece a sensação de pertencimento.

Pratique o autocuidado:

- Estabeleça limites: aprenda a dizer “não” quando necessário;
- Reserve momentos de lazer;
- Valorize pequenas conquistas diárias;
- Desconecte-se das redes sociais periodicamente.

**“Você não precisa enfrentar tudo sozinho.
Pedir ajuda é um ato de coragem.”**



Capítulo 6 — Reprogramando Pensamentos e Emoções

A ansiedade muitas vezes é alimentada por pensamentos distorcidos, como “nunca vou conseguir” ou “preciso ser perfeito”.

A técnica da **reestruturação cognitiva** ajuda a identificar e substituir esses padrões por pensamentos mais realistas e positivos.

Exemplo:

- Pensamento automático: “Vou fracassar na prova.”
- Pensamento alternativo: “Posso não saber tudo, mas estou me preparando e darei o meu melhor.”

Práticas recomendadas:

- Diário de gratidão: anote diariamente três coisas boas do seu dia.
- Autocompaixão: trate-se como trataria um amigo querido.
- Reflexão positiva: valorize o progresso, não apenas o resultado.

⭐ Conclusão — Um Caminho de Equilíbrio

A ansiedade faz parte da vida moderna, mas não precisa dominar o seu caminho.

Com autoconhecimento, organização e apoio, é possível transformar a ansiedade em motivação, aprendendo a viver com mais leveza e propósito

Cuidar da mente é um investimento no seu futuro — e o primeiro passo é reconhecer que você merece equilíbrio e bem-estar.

Você não precisa estar bem o tempo todo. Mas pode aprender a se cuidar em todos os momentos



Referências Bibliográficas

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório Mundial sobre Saúde Mental: Transformar a saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2023.
- BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- CAMPOS, T. C. L.; SANTOS, M. A. Ansiedade entre estudantes universitários: fatores associados e estratégias de enfrentamento. Revista Brasileira de Psicologia, v. 74, n. 2, p. 89–101, 2022.