



# CARTILHA DE ORIENTAÇÃO COM PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PARA O TRANSTORNO DE ANSIEDADE



# SUMÁRIO

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| APRESENTAÇÃO.....                          | 3  |
| O QUE É ANSIEDADE?.....                    | 4  |
| ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A ANSIEDADE.....  | 5  |
| ACEITAÇÃO.....                             | 9  |
| ROTINAS.....                               | 10 |
| EVITE EXAGEROS.....                        | 12 |
| EXERCÍCIOS FÍSICOS.....                    | 13 |
| GATILHOS.....                              | 14 |
| REDE DE APOIO.....                         | 16 |
| SINTOMAS DE ANSIEDADE.....                 | 17 |
| SINTOMAS FÍSICOS.....                      | 18 |
| SINTOMAS PSICOLÓGICOS.....                 | 19 |
| SINTOMAS COMPORTAMENTAIS.....              | 20 |
| SINTOMAS COGNITIVOS.....                   | 21 |
| TÉCNICAS PARA O MANEJO DA ANSIEDADE.....   | 24 |
| TÉCNICA A.C.A.L.M.E.-S.E.....              | 25 |
| A - ACEITE SUA ANSIEDADE.....              | 26 |
| C - CONTEMPLE AS COISAS À SUA VOLTA.....   | 27 |
| A - AÇÃO – AJA COM SUA ANSIEDADE.....      | 28 |
| L - LIBERE O AR DE SEUS PULMÕES.....       | 29 |
| M - MANTENHA OS PASSOS ANTERIORES.....     | 30 |
| E - EXAMINE SEUS PENSAMENTOS.....          | 31 |
| S - SORRIA, VOCÊ CONSEGUIU!.....           | 32 |
| E - ESPERE O FUTURO COM ACEITAÇÃO.....     | 33 |
| MEU LUGAR RELAXANTE.....                   | 35 |
| ESCALA DE ANSIEDADE DE BECK.....           | 37 |
| DINÂMICAS.....                             | 41 |
| CÍRCULO DE GRATIDÃO E MINDFULNESS.....     | 42 |
| CÍRCULO DE APOIO PARA A ANSIEDADE.....     | 42 |
| O BARCO DA ANSIEDADE.....                  | 43 |
| HISTÓRIA COLETIVA DE SUPERAR DESAFIOS..... | 43 |
| CÍRCULO DE EMOÇÕES.....                    | 44 |
| REFERÊNCIAS.....                           | 45 |

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

- A447c Almeida, Tiago Henrique Fontenele de.  
Cartilha de orientação com propostas de intervenção para o transtorno de ansiedade / Tiago Henrique Fontenele de Almeida. – Boa Vista, 2024.  
46 f. : il. color.
- Orientadora: Profa. Dra. Márcia Brazão e Silva Brandão.  
Produto Educacional da Dissertação – Níveis de ansiedade entre adolescentes no cotidiano escolar: estratégias institucionais de combate a ansiedade para estudantes dos cursos Técnicos Integrado ao Ensino Médio do IFRR. (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, *Campus* Boa Vista, 2024.
1. Saúde mental. 2. Alunos. 3. Qualidade de vida. I. Brandão, Márcia Brazão e Silva. II. Título.
- CDD – 152.46

# APRESENTAÇÃO

**Esta cartilha foi desenvolvida com o objetivo de oferecer ferramentas práticas e informações valiosas aos professores, auxiliando-os no suporte aos alunos que possam estar enfrentando desafios relacionados à ansiedade.**

**Autor: Tiago Henrique Fontenele De Almeida**

**Orientadora: Prof. Dra. Marcia Brazão e Silva Brandão**



# O QUE É ANSIEDADE?

O termo tem várias definições nos dicionários não técnicos: de acordo com o Dicio a ansiedade pode ser definida como aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo.



Segundo o Relatório Mundial da Saúde Mental de 2020 da Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade é um problema de saúde mental prevalente que pode impactar significativamente o funcionamento diário das pessoas (OMS, 2020). Sendo a ansiedade um sentimento de preocupação, medo ou apreensão que é normal em situações de estresse. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, persistente e dificulta o funcionamento diário, interfere nas atividades normais e nos relacionamentos, pode ser considerada um transtorno de ansiedade.

O Transtorno de Ansiedade é uma condição mental caracterizada por preocupação excessiva, pensamentos negativos, tensão, medo ou apreensão intensa em relação a situações cotidianas. Pode se manifestar de diversas formas, como transtorno de ansiedade generalizada, fobias específicas, transtorno do pânico, transtorno de estresse pós-traumático, entre outros.



É importante salientar que a ansiedade, em muitos casos, é uma resposta normal do organismo a situações estressantes, mas quando se torna crônica, intensa e interfere na qualidade de vida, é fundamental buscar ajuda profissional para tratamento e suporte adequados.

Segundo o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014), a ansiedade é um estado emocional complexo que envolve sentimentos de apreensão, nervosismo, preocupação e medo em relação a eventos futuros, situações incertas ou desafios. É uma resposta natural do corpo a estímulos percebidos como ameaçadores, desafiadores ou estressantes. A ansiedade pode variar de leves sensações de desconforto a reações mais intensas, impactando o funcionamento diário e a qualidade de vida.



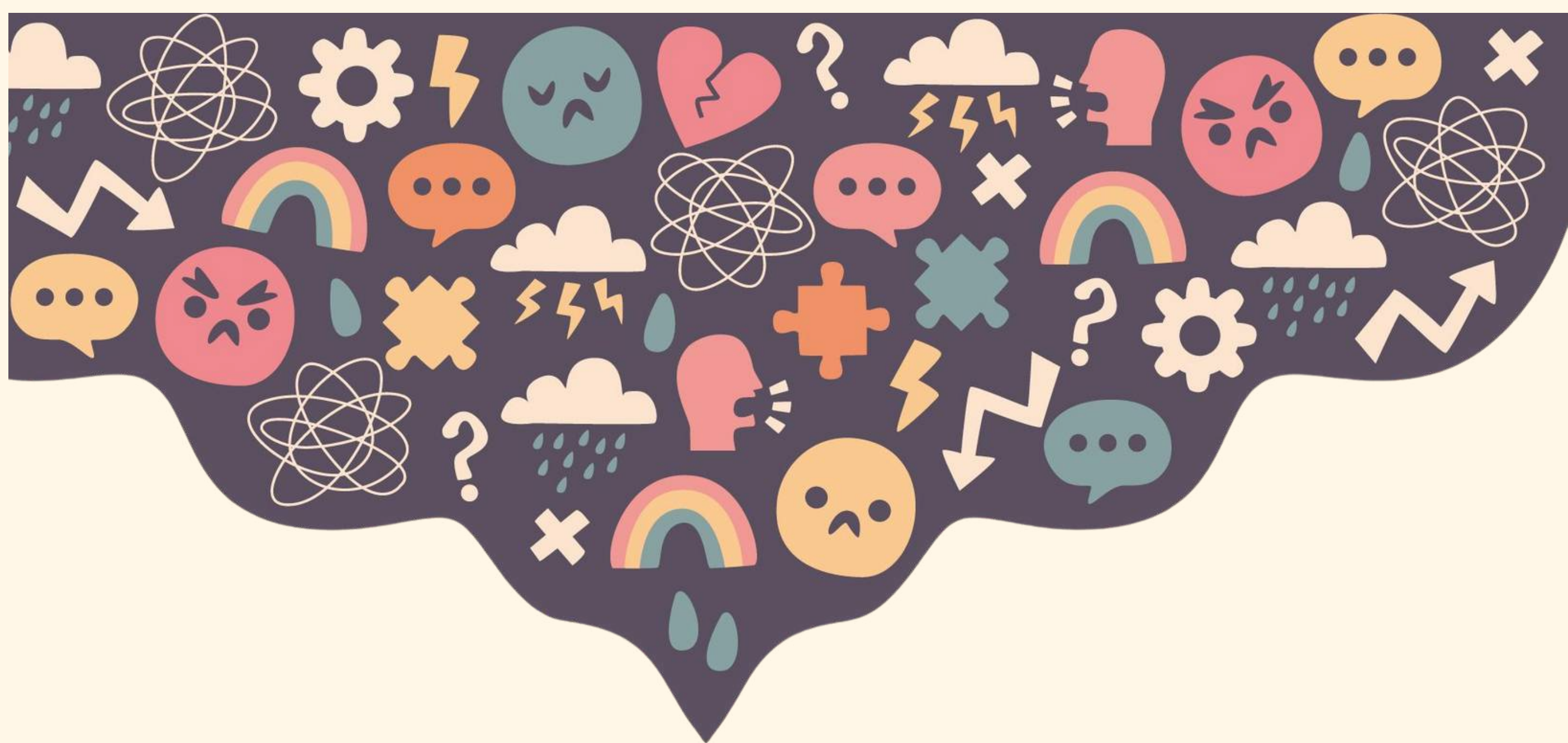
Em termos psicológicos, a ansiedade está intrinsecamente ligada à percepção de perigo e ao instinto de sobrevivência. Contudo, quando é excessiva, persistente e desproporcional em relação à situação real, pode ser prejudicial.



**Os psicólogos frequentemente consideram a ansiedade como uma interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Trabalham para compreender os gatilhos, os pensamentos subjacentes, as respostas físicas e emocionais associadas à ansiedade, além de desenvolver estratégias para lidar com ela. Essas estratégias podem envolver terapia cognitivo-comportamental, técnicas de relaxamento, mindfulness e, em alguns casos, o uso de medicamentos prescritos por profissionais de saúde mental.**



# ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE ANSIEDADE



# ACEITAÇÃO

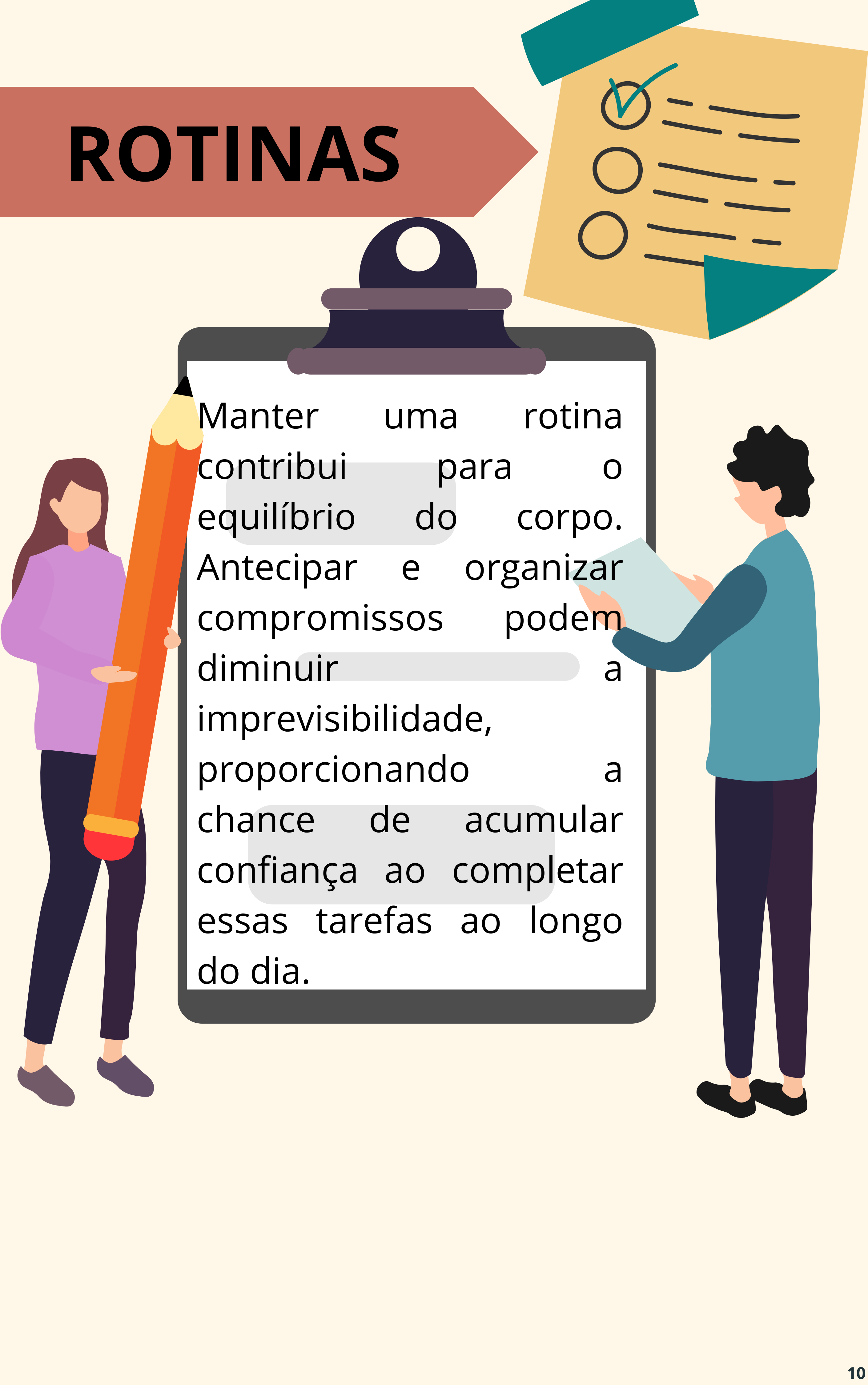
Não se trata de desistir, mas sim de reconhecer sua existência. As sensações corporais vinculadas à ansiedade podem surgir regularmente, mas elas são passageiras, isto é, têm um limite definido. Perceber tais sensações e ainda assim acolhê-las pode ser desafiador. Muitas vezes, a reação instintiva é evitar essa experiência.



Reduzir os julgamentos, costuma diminuir a ansiedade. Quando cessamos a fuga e a negação, estamos mais aptos a enfrentar o problema.



# ROTINAS



Manter uma rotina contribui para o equilíbrio do corpo. Antecipar e organizar compromissos podem diminuir a imprevisibilidade, proporcionando a chance de acumular confiança ao completar essas tarefas ao longo do dia.

A falta de atividades que proporcionam prazer e uma irregularidade nos horários de sono podem aumentar a sensibilidade aos gatilhos da ansiedade. Portanto, é importante incluir na rotina momentos de autocuidado e prazer, além de garantir uma quantidade adequada de sono para o seu corpo.



Isso pode incluir tomar um chá, realizar uma leitura leve ou ouvir um áudio relaxante. Evite eletrônicos antes de dormir e deixe as preocupações do próximo dia para serem lidadas no momento apropriado, quando acordar.



# EVITE EXAGEROS

Com o intuito de desviar a atenção do que está causando ansiedade, algumas pessoas recorrem a comportamentos excessivos, os quais podem ser prejudiciais.

- ☐ Excessos Alimentares
- ☐ Abuso de Substâncias
- ☐ Impulsividade nas Compras



# EXERCÍCIOS FÍSICOS

A realização de atividades físicas, além de melhorar o condicionamento físico, ajuda também a lidar com estados de estresse e ansiedade, porque eleva a produção de serotonina e outras substâncias que aumentam a sensação de prazer.



De acordo com Mesquita e Mesquita (2021) realizar exercícios físicos ajuda a manter uma capacidade neurológica saudável, com benefícios para a criatividade, a memória e a concentração, e pode reduzir níveis leves e moderados de ansiedade e depressão.

Se você não tem o hábito de realizar exercícios, comece a experimentar diferentes modalidades até encontrar algo que você goste.



# GATILHOS



**Um elemento essencial na prevenção da ansiedade é a consciência. Reconhecer padrões e quando surgem pode auxiliar no gerenciamento e na rápida redução desses sentimentos. A conscientização sobre a ansiedade começa ao tentar identificar as causas ou gatilhos desse estado, compreendendo como afetam seu humor e comportamento. Manter um diário para registrar gatilhos, alterações de humor, pensamentos e comportamentos associados à ansiedade pode ser útil. Isso permite identificar as origens da ansiedade e reconhecer o surgimento de pensamentos prejudiciais que a intensificam.**

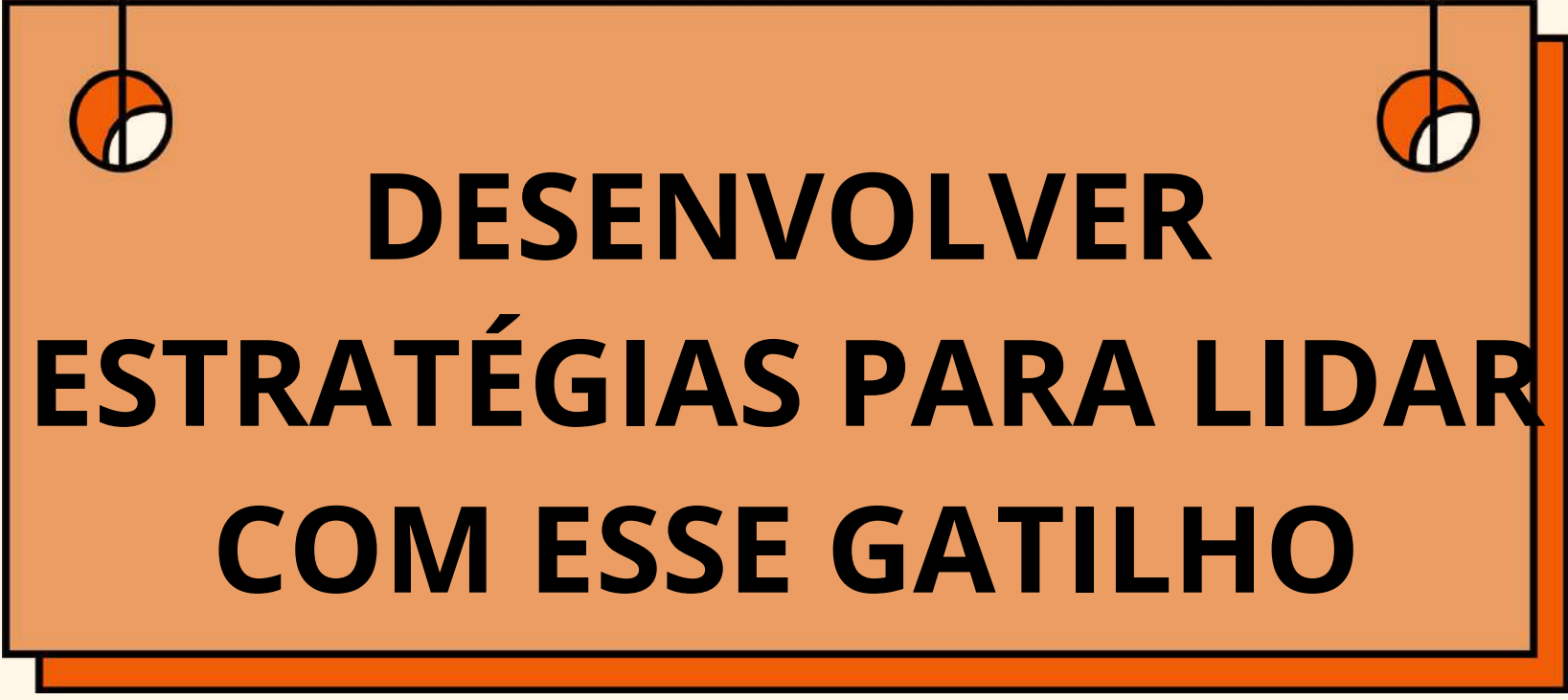
**URGENT**



**SITUAÇÃO QUE GEROU  
O GATILHO**



**IDENTIFICAR A FONTE  
DO GATILHO**



**DESENVOLVER  
ESTRATÉGIAS PARA LIDAR  
COM ESSE GATILHO**

# REDE DE APOIO

Quando estamos ansiosos, a nossa mente pode se tornar o nosso pior adversário. Ter uma rede de apoio onde é possível compartilhar preocupações profundas e desabafar é crucial para impedir que a ansiedade domine a sua vida. Busque amigos de confiança com os quais você possa se abrir; eles estarão lá para ouvir e oferecer apoio nos momentos de ansiedade.



Encontrar estratégias eficazes para controlar a ansiedade é essencial. Se sentir necessidade, buscar a orientação de um profissional pode ser um recurso valioso para descobrir e adotar as estratégias adequadas no manejo da sua ansiedade.

# Sintomas da Ansiedade

Os sintomas da ansiedade podem variar de uma pessoa para outra e também dependem do tipo de transtorno de ansiedade ou da situação específica. Geralmente, os sintomas podem ser divididos em sintomas físicos, psicológicos, comportamentais e cognitivos.

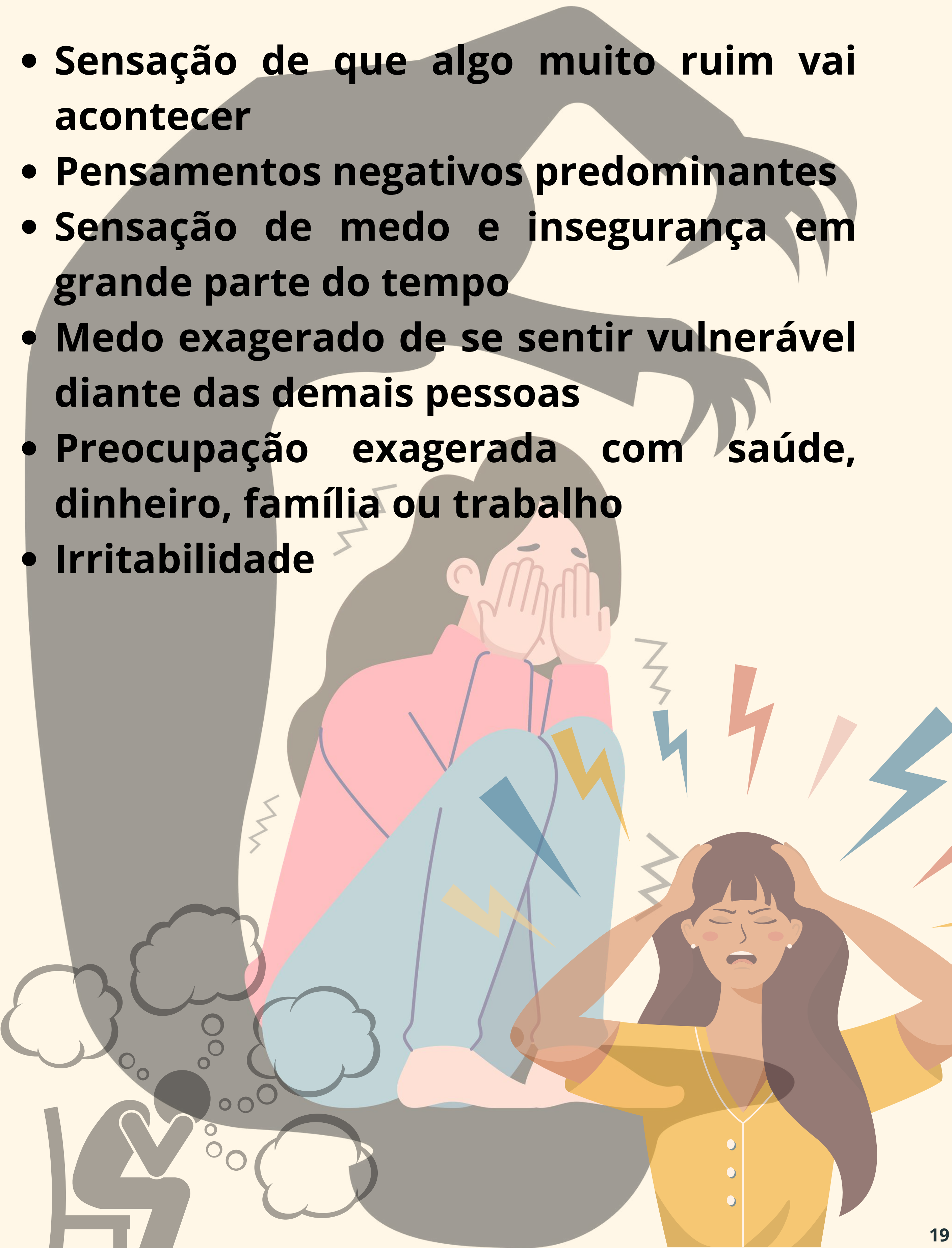


# SINTOMAS FÍSICOS

- 
- The background features a large, light gray arrow pointing to the right. On the left, a woman in a teal shirt and pants is shown from the waist up, looking distressed with her hand to her mouth. A large red pushpin is pinned to the center of the arrow. On the right, a red outline of a person is shown in a similar distressed pose. At the bottom, a man in a blue shirt is lying down, looking sad with his hand on his forehead. Various blue icons are scattered around, including a lightning bolt, a cloud, a speech bubble, and a book.
- **Respiração ofegante e sensação de falta de ar**
  - **Batimentos cardíacos acelerados**
  - **Tremores das extremidades**
  - **Suor excessivo**
  - **Tensão muscular**
  - **Náusea**
  - **Inquietude/agitação**
  - **Cansaço**
  - **Insônia**

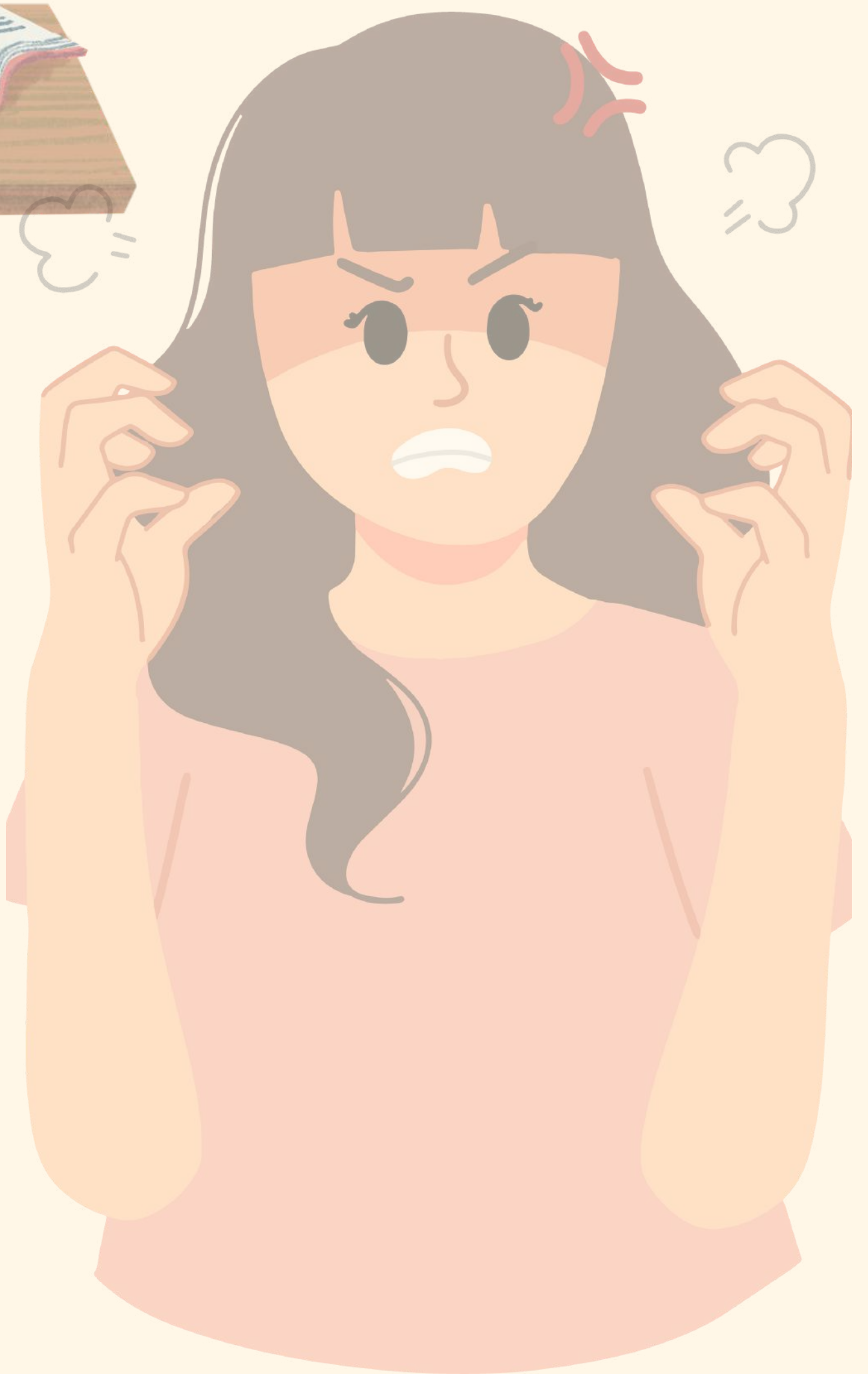
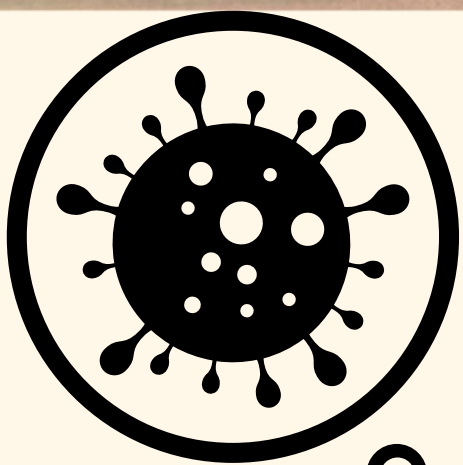
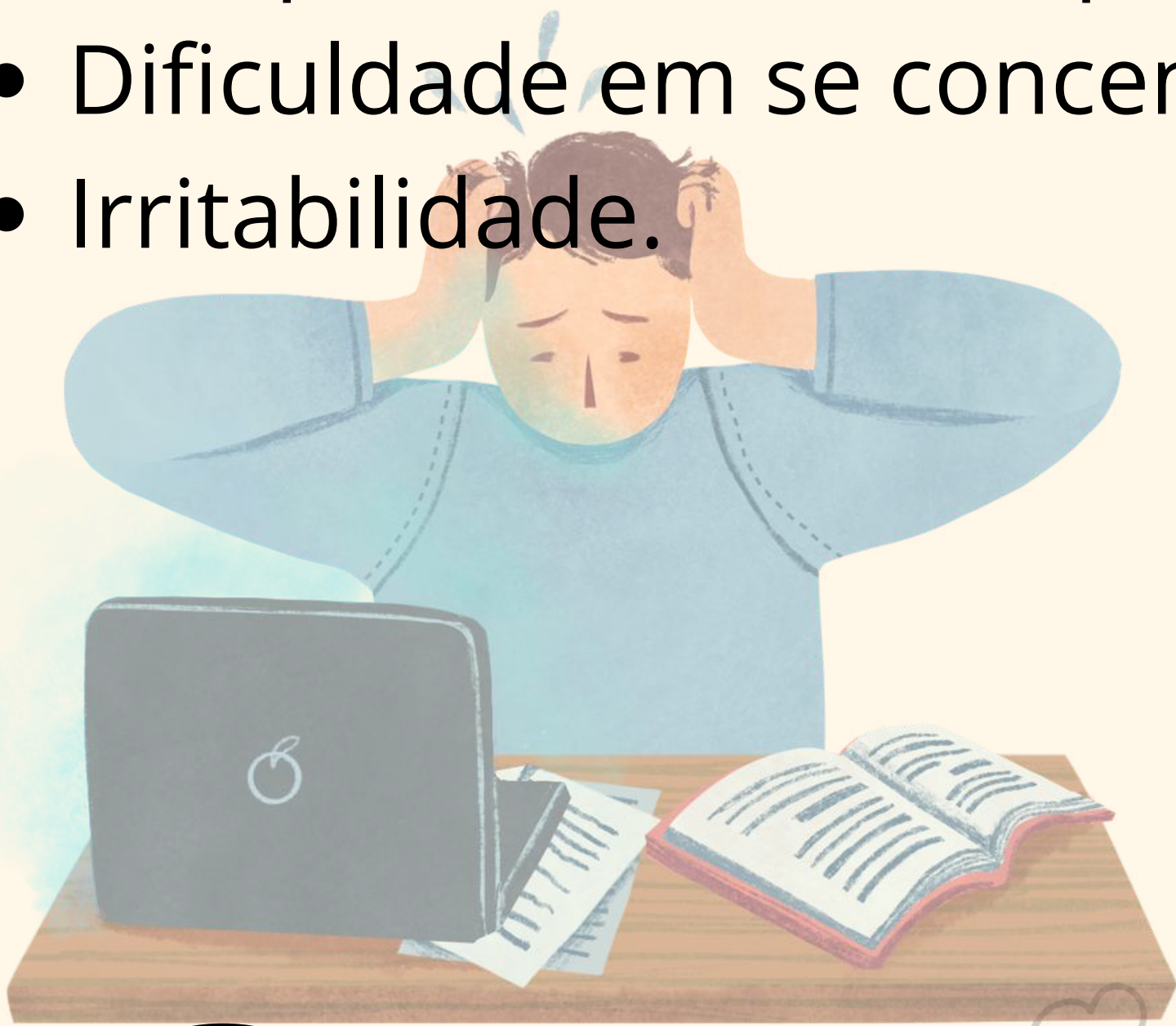
# SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Sensação de que algo muito ruim vai acontecer
- Pensamentos negativos predominantes
- Sensação de medo e insegurança em grande parte do tempo
- Medo exagerado de se sentir vulnerável diante das demais pessoas
- Preocupação exagerada com saúde, dinheiro, família ou trabalho
- Irritabilidade



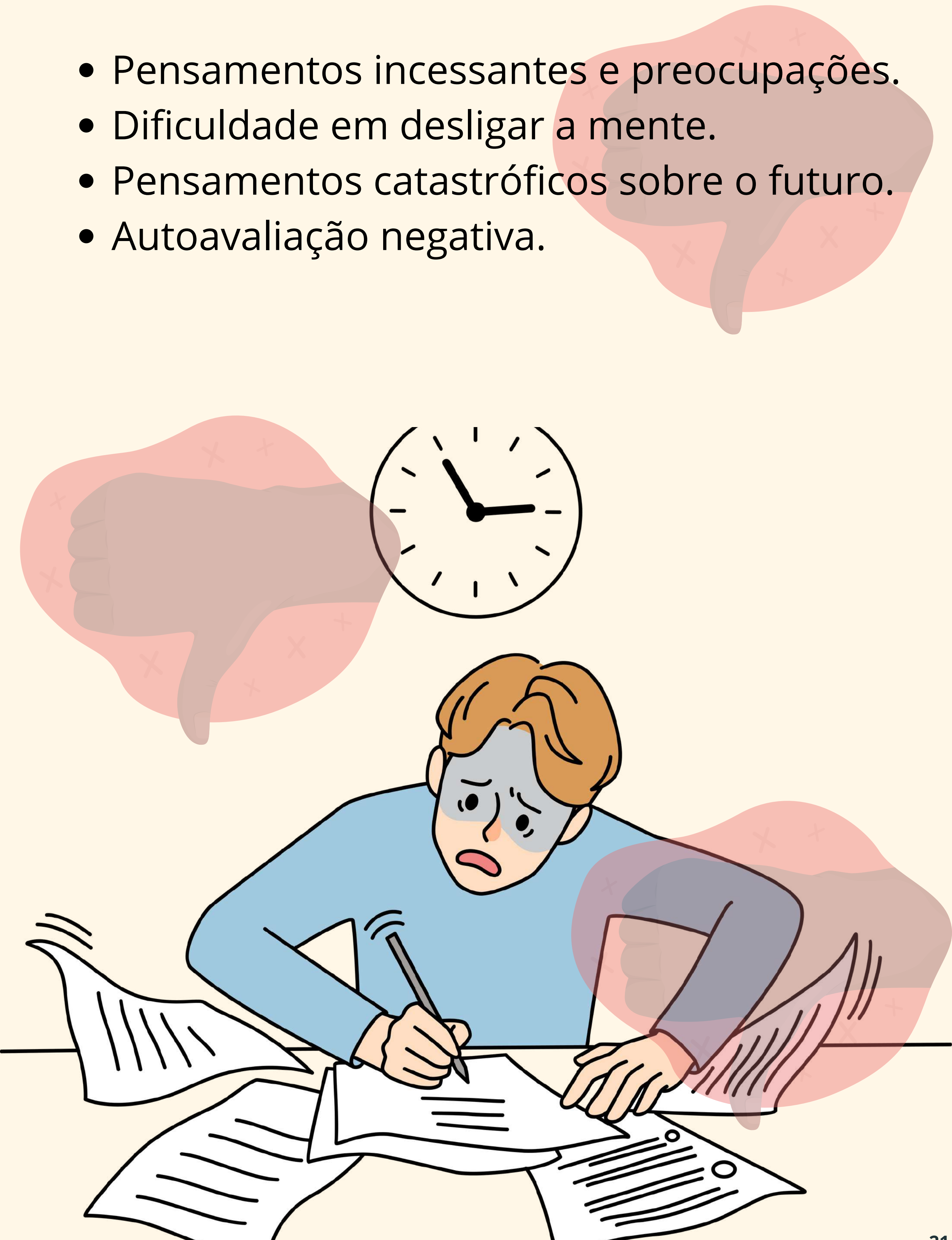
# SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

- Evitação de situações que podem desencadear ansiedade.
- Comportamentos compulsivos.
- Dificuldade em se concentrar.
- Irritabilidade.



# SINTOMAS COGNITIVOS

- Pensamentos incessantes e preocupações.
- Dificuldade em desligar a mente.
- Pensamentos catastróficos sobre o futuro.
- Autoavaliação negativa.





**Esses sintomas podem variar em intensidade e frequência. A ansiedade pode ser desencadeada por situações específicas, como fobias, enquanto em outros casos, pode ser uma sensação persistente e difusa que afeta o dia a dia.**



**Se você ou alguém que você conhece está enfrentando sintomas de ansiedade, é importante buscar ajuda de um profissional de saúde mental para avaliação e orientação adequadas.**

**ATTENTION**



Todos esses sintomas físicos estarão presentes em algum determinado momento da vida, diante de situações específicas. Nosso corpo reagirá, como forma de resposta a estas situações. Não se trata de evitar esses momentos ou negligenciar os sintomas. No entanto, como dito anteriormente, trata-se de observar a duração e intensidade desses.

**ATTENTION**



# TÉCNICA: A.C.A.L.M.E.-S.E

Adaptada à realidade brasileira por Bernard Rangé, a técnica mnemônica **A.C.A.L.M.E.-S.E** é usada como uma ferramenta para lidar com os pensamentos e sensações que ocorrem durante uma Crise de Ansiedade ou Ataque de Pânico.

Cada letra da palavra **A.C.A.L.M.E.-S.E** representa um passo necessário para o manejo adequado de uma situação percebida como ameaçadora, como a iminência de novas sensações corporais.

KEEP KEEP KEEP KEEP  
CALM CALM CALM CALM



## A- Aceite a sua ansiedade

No dicionário o significado da palavra aceitar é “consentir em receber”. Concorde em receber as suas sensações de ansiedade. Mesmo que possa parecer um absurdo no momento, aceite as sensações em seu corpo. Não brigue com essa emoção, nem tente evitar. Só aceite.

Imagine que é uma visita que chegou em sua casa ou no seu trabalho, alguém que você não gosta. Que assim como chega, vai embora.

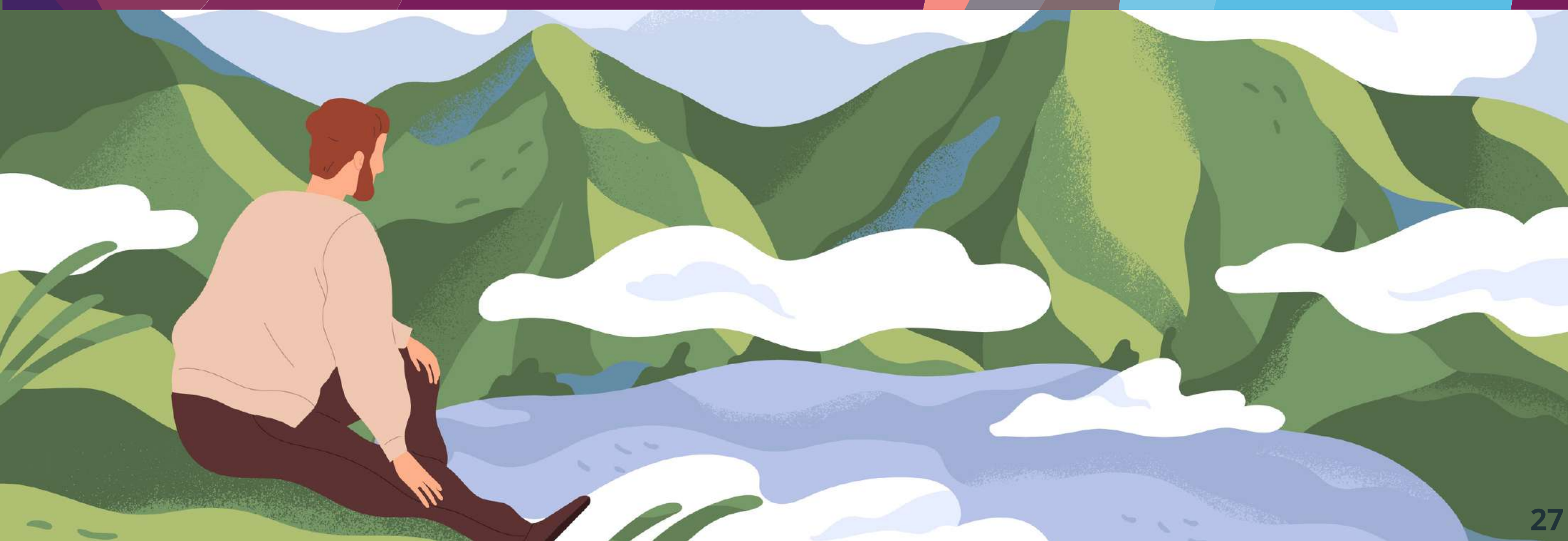
Fingir que nada está acontecendo, ou ficar irritado por estar assim, ou ainda tentar não se sentir assim só prolongará o desconforto. Pense no visitante, ele está ali, não dá para negar, ficar irritado não fará ele ir embora, fugir de casa também não.

# C- Contemple as coisas à sua volta

Use os órgãos dos sentidos para avaliar o ambiente. Veja cores, formatos, odores, consistência... Preste atenção no que está ao seu redor.

Não olhe para dentro, olhe para fora, você não é a sua ansiedade.

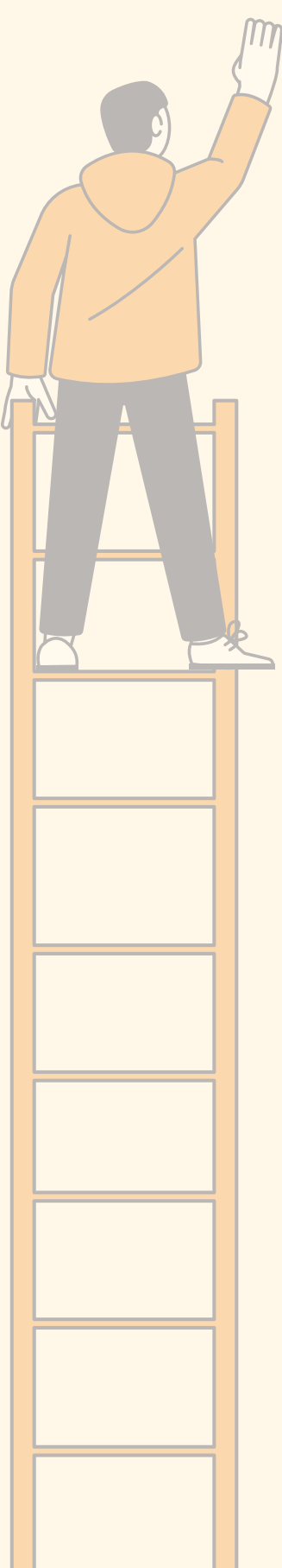
Aceite e sinta a ansiedade, mas lembre que você não é ela. Seja um observador, do externo e do interno. Sem julgamento. Apenas sinta, olhe, contemple.

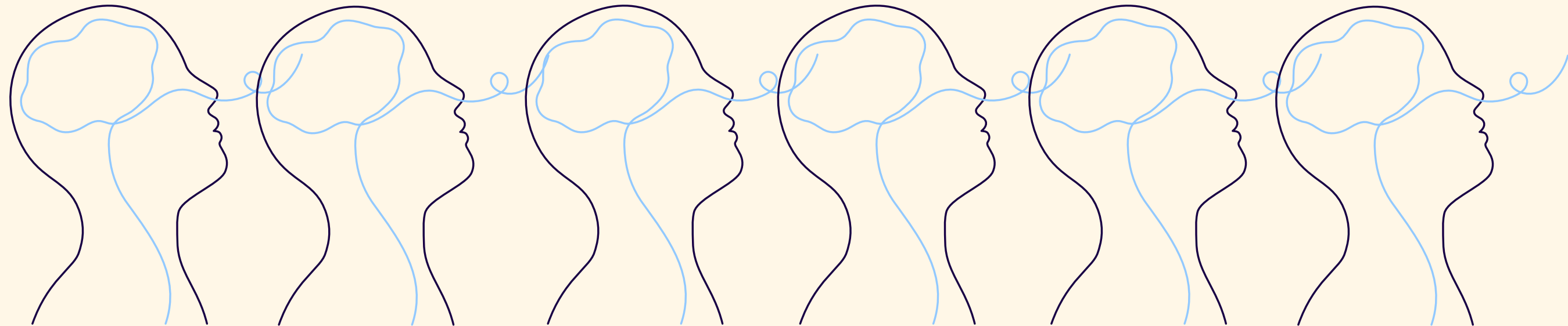


# A- Ação - Aja com sua ansiedade



- Continue o que você estava fazendo quando os sintomas iniciaram, mesmo que seja necessário manter um ritmo menor, mantenha a atividade.
- Mantenha a ação.
- Não fuja. Não paralize.
- Logo passa, já passou outras vezes.
- Logo o visitante irá embora.
- Continue agindo, no seu ritmo, mesmo que devagar!





# L- Libere o ar de seus pulmões

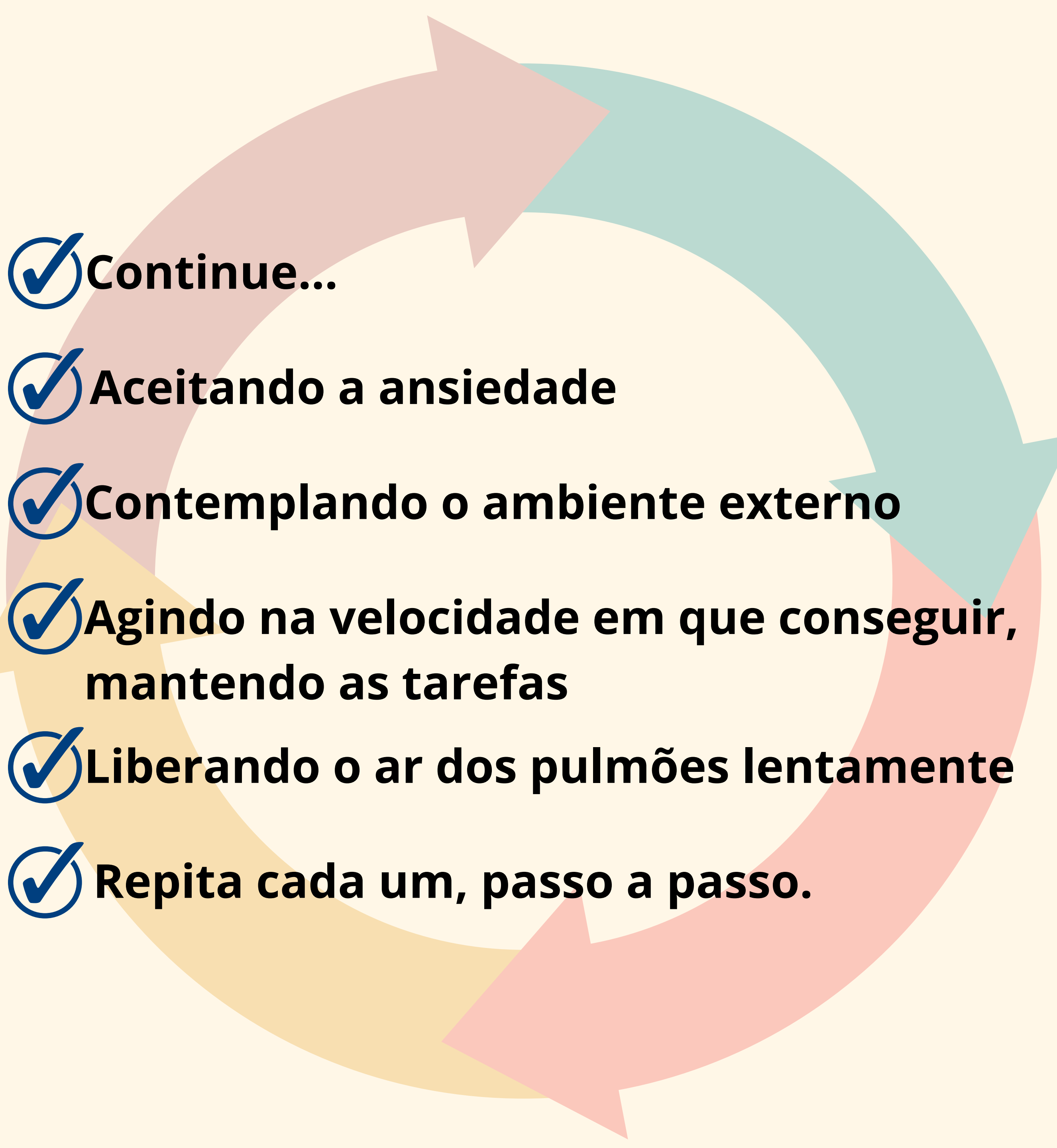
Libere o ar de seus pulmões, bem devagar!  
Respire de forma profunda e lenta.



Puxe o ar pelo nariz e solte pela boca, devagar, em 3 segundos (conte 1001, 1002, 1003), segure o ar por 3 segundos (contando novamente 1001, 1002, 1003), solte o ar em 6 segundos (contando 1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006). É bom contar com o 1000 junto para dar 1 segundo em cada número.

O importante é respirar de forma lenta e profunda, como conseguir ou como se adaptar melhor.

# M- Mantenha os passos anteriores

- 
- ✓ Continue...
  - ✓ Aceitando a ansiedade
  - ✓ Contemplando o ambiente externo
  - ✓ Agindo na velocidade em que conseguir, mantendo as tarefas
  - ✓ Liberando o ar dos pulmões lentamente
  - ✓ Repita cada um, passo a passo.

# E- Examine seus pensamentos

Avalie o  
que está  
pensando

Há motivos reais para o pânico ou  
ansiedade?  
Nem tudo o que pensamos é  
verdadeiro!  
Você já passou por isso outras vezes!

O visitante  
desagradável já esteve  
presente e foi embora  
outras vezes.





**S- Sorria, você conseguiu!**



**Você passou por isso!!!**



**Você conseguiu!!!**

**O visitante desagradável  
foi embora!!!**

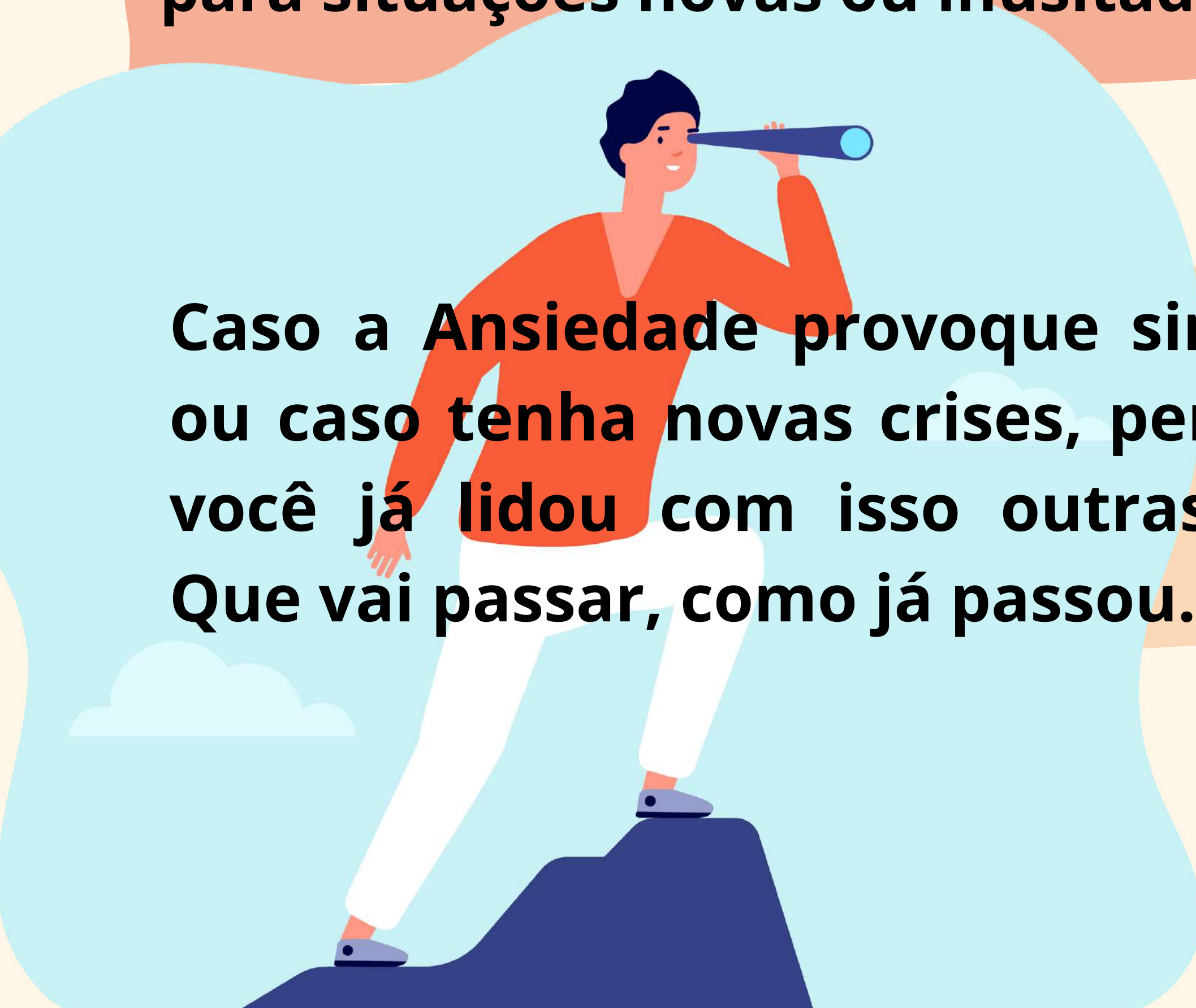


# **E- Espere o futuro com aceitação**

**Ter ansiedade é normal!**

**Todo mundo tem Ansiedade. É uma emoção necessária para nos preparar para situações novas ou inusitadas.**

**Caso a Ansiedade provoque sintomas, ou caso tenha novas crises, pense que você já lidou com isso outras vezes. Que vai passar, como já passou.**





**Lembre do visitante inesperado, ele vai embora, Ele não é você.**

**Não sofra por antecedência, quando e se acontecer você já sabe como lidar com tudo isso!**



# MEU LUGAR RELAXANTE

Reflexione sobre um local que represente seus sonhos. Pode ser um local visitado no passado (praia, montanha) ou um cenário imaginário, contanto que não evoque lembranças difíceis ou preocupantes.

Visualize a cena e tente torná-la o mais real possível. Se for uma praia, por exemplo, imagine o momento do dia, se está sozinho ou acompanhado, a temperatura, a cor do céu, da areia e os sons das ondas. Permita-se sentir a brisa no rosto, o calor na pele e as sensações táteis ao tocar a areia ou o mar.



**Certos instrumentos e dinâmicas são fundamentais para os profissionais da área educacional no contexto do manejo da ansiedade dentro do ambiente escolar. A utilização desses recursos não apenas fornece suporte aos alunos, mas também capacita os educadores a lidarem de maneira eficaz com essas questões.**

**Destacam-se a seguir recursos que podem ser utilizados tanto para identificação quanto para redução da ansiedade, tais como a Escala de Ansiedade de Beck, que tem o intuito de identificar os níveis de ansiedade em que os estudantes se encontram, dinâmicas e atividades práticas focadas na compreensão e no enfrentamento da ansiedade.**

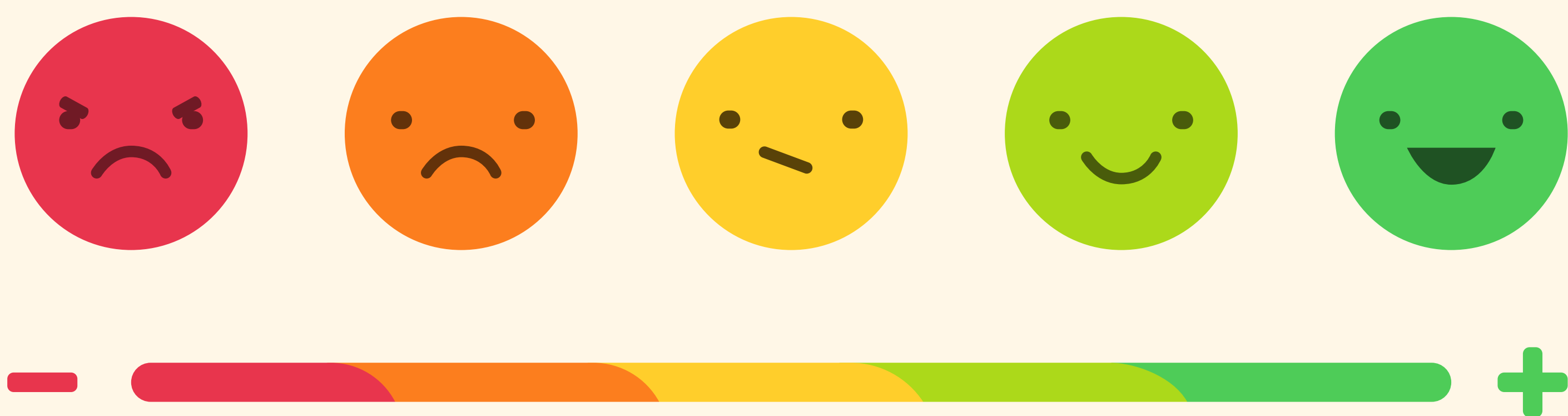
**A implementação desses instrumentos não apenas oferece apoio aos alunos, mas também proporciona aos profissionais de educação um conjunto de ferramentas valiosas para identificar sinais de ansiedade entre os estudantes, ajudando a criar um ambiente mais empático e receptivo. Isso inclui não apenas a identificação precoce dos sintomas, mas também a orientação adequada para encaminhamento a profissionais especializados, quando necessário.**

# Escala de Ansiedade de Beck

A Escala de Ansiedade de Beck (BAI, do inglês Beck Anxiety Inventory) é uma ferramenta amplamente utilizada para avaliar a gravidade da ansiedade em adultos e adolescentes. Desenvolvida por Aaron T. Beck e outros colaboradores, a BAI é um questionário de autorrelato que mede os sintomas de ansiedade em diferentes domínios.

A BAI consiste em 21 itens que abordam sintomas de ansiedade, tais como tensão, medo, nervosismo e preocupação. Cada item é classificado em uma escala de quatro pontos, indicando a gravidade do sintoma, variando de "nada" a "gravemente". O respondente é solicitado a indicar o quanto ele ou ela tem sentido cada sintoma na última semana, incluindo o dia da avaliação.

A pontuação total da BAI pode variar de 0 a 63, sendo que pontuações mais altas indicam níveis mais elevados de ansiedade. A interpretação das pontuações pode ser feita com base em faixas específicas de gravidade, como leve, moderada ou grave.



INSTRUMENTO PARA AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE

Nome do estudante:

Data de aplicação do instrumento:

Possui diagnóstico de ansiedade?  
[ ] Não    [ ] Não sabe    [ ] Sim. Desde quando?\_\_\_\_\_

Já encontra-se em tratamento da ansiedade:  
[ ] Não    [ ] Sim. Tempo de tratamento:\_\_\_\_\_

Tratamento atual para ansiedade:

Tratamentos prévios para ansiedade:

BAI (INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK)

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a última semana, incluindo hoje, colocando um “x” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

|                                     | Absolutamente<br>não | Levemente<br>Não me<br>incomodou<br>muito | Moderadamente<br>Foi muito<br>desagradável<br>mas pude<br>suportar | Gravemente<br>Difícilmente<br>suportar |
|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Dormência ou formigamento        | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 2. Sensação de calor                | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 3. Tremores nas pernas              | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 4. Incapaz de relaxar               | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 5. Medo que aconteça o pior         | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 6. Atordoado ou tonto               | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 7. Palpitação/aceleração do coração | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 8. Sem equilíbrio                   | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 9. Aterrorizado                     | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |
| 10. Nervoso                         | 0                    | 1                                         | 2                                                                  | 3                                      |

|                                       |                          |   |   |   |
|---------------------------------------|--------------------------|---|---|---|
| 11. Sensação de sufocação             | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 12. Tremores nas mãos                 | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 13. Trêmulo                           | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 14. Medo de perder o controle         | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 15. Dificuldade de respirar           | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 16. Medo de morrer                    | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 17. Assustado                         | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 18. Indigestão ou desconforto no abdô | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 19. Sensação de desmaio               | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 20. Rosto afogueado                   | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| 21. Suor (não devido ao calor)        | 0                        | 1 | 2 | 3 |
| TOTAL:                                |                          |   |   |   |
| Interpretação do Escore Total do BAI  |                          |   |   |   |
| Escore Total                          | Gravidade da ansiedade   |   |   |   |
| 0-7                                   | Grau mínimo de ansiedade |   |   |   |
| 8-15                                  | Ansiedade leve           |   |   |   |
| 16-25                                 | Ansiedade moderada       |   |   |   |
| 26-63                                 | Ansiedade grave          |   |   |   |

# DINÂMICAS

A seguir serão abordadas algumas dinâmicas que podem ser trabalhadas com os alunos para melhorar a saúde mental e reduzir os níveis de ansiedade.



# "Círculo de Gratidão e Mindfulness"

Objetivo: Promover a prática da gratidão e o mindfulness (atenção plena) como estratégias para lidar com a ansiedade e focar no presente.

Passo a Passo:

Passo 1: Preparação (10 minutos)

- 1.Reúna os participantes em um espaço calmo e confortável, sentados em círculo.
- 2.Certifique-se de que todos tenham papel e canetas ou lápis à disposição.

Passo 2: Introdução (10 minutos)

- 1.Explique aos participantes que a atividade combinará a prática da gratidão e o mindfulness.
- 2.Defina a gratidão como o ato de reconhecer e apreciar as coisas positivas em suas vidas, mesmo nas situações difíceis.
- 3.Explique que o mindfulness envolve estar totalmente presente no momento, sem julgar ou se preocupar com o passado ou o futuro.

Passo 3: Prática de Gratidão (20 minutos)

- 1.Peça aos participantes que, individualmente, escrevam uma lista de pelo menos cinco coisas pelas quais são gratos em suas vidas. Podem ser coisas simples, como um abraço, um momento de riso ou a gentileza de alguém.
- 2.Depois de escreverem suas listas, peça que compartilhem com o grupo uma coisa pela qual são gratos e por que isso é importante para eles.
- 3.À medida que cada pessoa compartilha, os outros participantes devem prestar atenção plena e ouvir com empatia.

Passo 4: Prática de Mindfulness (20 minutos)

- 1.Inicie uma prática de mindfulness. Comece pedindo aos participantes que fechem os olhos, respirem profundamente e se concentrem na sensação de sua respiração entrando e saindo de seus corpos.
- 2.À medida que continuam a respirar, instrua-os a trazerem sua atenção para o presente. Isso pode incluir prestar atenção às sensações físicas, aos sons ao redor e ao ambiente imediato.
- 3.Após alguns minutos de prática de mindfulness, peça aos participantes que compartilhem como se sentiram durante a experiência.

Passo 5: Reflexão e Discussão (20 minutos)

- 1.Inicie uma discussão em grupo sobre a experiência da prática de gratidão e mindfulness.
- 2.Pergunte aos participantes como se sentiram ao expressar gratidão e ao praticar o mindfulness. Eles podem compartilhar como essas práticas os ajudaram a lidar com a ansiedade.
- 3.Discuta a possibilidade de incorporar a gratidão e o mindfulness em suas vidas cotidianas como estratégias para reduzir a ansiedade.

Passo 6: Encerramento (10 minutos)

- 1.Agradeça aos participantes por sua participação na atividade e por compartilharem suas experiências.
- 2.Encoraje-os a continuarem praticando a gratidão e o mindfulness como ferramentas para lidar com a ansiedade e promover o bem-estar emocional.
- 3.Fornecer recursos adicionais, como aplicativos de mindfulness, para aqueles que desejam aprofundar sua prática.

Esta dinâmica ajuda os participantes a cultivar a gratidão e o mindfulness, promovendo a atenção plena ao presente e o reconhecimento das coisas positivas em suas vidas, o que pode ser eficaz para reduzir a ansiedade.

# "Círculo de Apoio para a Ansiedade"

Objetivo: Promover a expressão de pensamentos e emoções relacionados à ansiedade por meio da escrita terapêutica.

Passo a Passo:

Passo 1: Preparação (15 minutos)

1. Certifique-se de que todos os participantes tenham acesso a papel em branco e canetas ou lápis.
2. Escolha um ambiente calmo e tranquilo para a atividade.

Passo 2: Introdução (10 minutos)

1. Explique aos participantes que a atividade envolverá a escrita terapêutica, que é uma ferramenta poderosa para expressar emoções e pensamentos ligados à ansiedade.
2. Sugira que todos se sintam confortáveis, respirem profundamente e estejam dispostos a explorar seus sentimentos.

Passo 3: Definindo um Tópico (5 minutos)

1. Peça aos participantes para escolherem um tópico relacionado à ansiedade que desejam explorar em suas escritas. Pode ser uma situação específica, uma preocupação recorrente ou qualquer coisa que esteja causando ansiedade.

Passo 4: Escrita Livre (20-30 minutos)

1. Inicie um período de escrita livre, onde os participantes escrevem continuamente sobre o tópico escolhido, sem se preocupar com a gramática ou a estrutura.
2. Encoraje-os a serem honestos e a explorarem suas emoções e pensamentos mais profundos.
3. Durante este período, os participantes podem escrever o que sentem, como estão reagindo à ansiedade, quais são seus medos e preocupações, e quaisquer estratégias que usam para lidar com isso.

Passo 5: Compartilhamento Opcional (15 minutos)

1. Depois do período de escrita, ofereça a oportunidade de compartilhar suas experiências, mas deixe claro que isso é totalmente opcional.
2. Aqueles que desejarem podem compartilhar trechos de suas escritas ou resumir seus sentimentos. Os outros participantes devem ouvir com empatia e sem julgamento.

Passo 6: Discussão e Reflexão (15 minutos)

1. Inicie uma discussão em grupo sobre a experiência de escrita terapêutica.
2. Pergunte aos participantes como se sentiram durante a escrita e se isso os ajudou a explorar e entender melhor suas preocupações com a ansiedade.
3. Discuta a possibilidade de incorporar a escrita terapêutica em suas rotinas de enfrentamento da ansiedade.

Passo 7: Encerramento (10 minutos)

1. Agradeça aos participantes por compartilharem e participarem da atividade.
2. Encoraje-os a continuar explorando a escrita terapêutica como uma ferramenta para lidar com a ansiedade.
3. Fornecer recursos adicionais, como livros ou sites sobre escrita terapêutica, para aqueles que desejam aprofundar seu uso.

Esta dinâmica permite que os participantes explorem suas emoções e pensamentos de uma forma criativa e terapêutica, ajudando a compreender melhor suas ansiedades e encontrar maneiras de lidar com elas.

# "O Barco da Ansiedade"

Objetivo: Visualizar e compartilhar as fontes de ansiedade para melhor compreendê-las.

Passos:

- Distribua pedaços de papel em branco e canetas para os participantes.
- Peça a cada pessoa que desenhe um barco vazio no papel.
- Agora, instrua-os a escrever ou desenhar dentro do barco as coisas que os deixam ansiosos. Podem ser palavras, símbolos ou imagens.
- Depois que todos terminarem, peça aos participantes que compartilhem o que colocaram em seus barcos com o grupo. Eles podem explicar brevemente por que essas coisas os deixam ansiosos.
- Em seguida, discuta estratégias para "navegar" pelo barco da ansiedade e como lidar com essas preocupações.

# "História Coletiva de Superar Desafios"

Objetivo: Encorajar a criatividade, a resolução de problemas e a discussão de estratégias para superar desafios relacionados à ansiedade.

Passos:

- Inicie uma história sobre um personagem que enfrenta um desafio relacionado à ansiedade. Por exemplo, "João estava muito ansioso sobre um grande teste na escola."
- Peça ao primeiro adolescente para continuar a história, acrescentando um elemento que ajude o personagem a superar o desafio. Por exemplo, "João decidiu conversar com seu professor sobre suas preocupações e pediu ajuda extra."
- Cada adolescente, em sequência, adiciona uma parte à história, construindo sobre as contribuições anteriores.
- Certifique-se de que a história inclua uma solução criativa e positiva para o desafio.
- Após a conclusão da história, discuta as estratégias e soluções propostas pelos adolescentes.

Essas dinâmicas podem ser adaptadas e personalizadas conforme necessário, dependendo das preferências e necessidades do grupo. Lembre-se de criar um ambiente de apoio e compreensão durante as atividades, e esteja preparado para oferecer recursos adicionais se algum adolescente demonstrar necessidade de apoio emocional mais sério.

# "Círculo de Emoções"

Objetivo: Incentivar a expressão de emoções e sentimentos, bem como a compreensão mútua entre os adolescentes.

Passos:

- Forme um círculo com os adolescentes, sentados ou em pé.
- Coloque cartões com diferentes emoções escritas (como felicidade, tristeza, raiva, medo, surpresa, etc.) no centro do círculo.
- Explique que cada adolescente terá a oportunidade de pegar um cartão e compartilhar uma situação pessoal em que sentiram essa emoção. Eles podem falar livremente sobre a situação, mas não é obrigatório.
- Comece por um voluntário que escolherá um cartão, lerá a emoção e compartilhará sua experiência com o grupo. Por exemplo, se o cartão diz "raiva", o adolescente pode contar sobre uma vez em que sentiu raiva e como lidou com isso.
- Após cada compartilhamento, os outros membros do grupo podem oferecer apoio verbal ou gestual, como acenar com a cabeça em sinal de compreensão.
- Continue no sentido horário ou anti-horário até que todos os adolescentes que desejam compartilhar tenham tido a oportunidade.



# Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://www.dicio.com.br>. Acesso em: 17 de outubro de 2023.
- BARLOW, David H. Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: Tratamento Passo a Passo. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. ISBN: 6558820978.
- CLARK, David A. Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade: Tratamentos que Funcionam: Guia do Terapeuta. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. ISBN: 8536325895.
- DICIO. Dicionário Online de Português. Disponível em: <https://www.dicio.com.br>. Acesso em: 17 de outubro de 2023.
- DUTRA, Weysla Paula de Souza Lopes. Ansiedade em estudantes do ensino médio integrado no contexto da pandemia de COVID-19. Revista Conexão na Amazônia, ISSN 2763-7921, v. 2, n. Edição especial VI Conc&t, 2021.
- MACHADO, Sérgio Eduardo de Carvalho; LATTARI, Eduardo (Org.). Exercício Físico e Saúde Mental: Prevenção e Tratamento. 1ª ed. Editora Rubio, 2018. ISBN: 8584111026.
- 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, nº 1, 2021 – Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica.
- MESQUITA, Rosa Maria; MESQUITA, Maria Eugenia (Org.). Exercício Físico e Depressão: Aspectos Teóricos e Terapêuticos. Cidade: MED BOOK EDITORA CIENTIFICA LTDA, 2021. ISBN: 8583690847.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial da Saúde Mental: 2020. Genebra: OMS, 2020.
- SILVEIRA, Jucilaine Aparecida, et al. Ansiedade em Alunos do Ensino Médio: Um Estudo de Revisão. São Paulo: Faculdades Ites, 2020.
- SILVEIRA, Jucilaine Aparecida, et al. Ansiedade em alunos do ensino médio: um estudo de revisão. Rev. Psicologia PT, Taquaritinga, SP, v. 1, n. 2, 2019.
- SOARES, Dalila Pereira. Intervenção e manejo de ansiedade em estudantes do ensino médio integrado. Research, Society and Development, v. 9, n. 10, 2020.
- VANZELER, Maria Luzinete Alves. Transtornos de ansiedade e avaliação psicológica: Instrumentos utilizados no Brasil. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, Ano 05, Ed. 10, Vol. 13, pp. 100-120. Outubro de 2020.

# Documento Digitalizado Público

## Produto Educacional

**Assunto:** Produto Educacional  
**Assinado por:** Marcia Brandao  
**Tipo do Documento:** Documento  
**Situação:** Finalizado  
**Nível de Acesso:** Público  
**Tipo do Conferência:** Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:  
■ **Marcia Brazao e Silva Brandao, COORDENADOR(A) DE CURSO - FUC0001 - DEGES (CBV)**, em 17/06/2024 17:28:38.

Este documento foi armazenado no SUAP em 17/06/2024. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifrr.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

**Código Verificador:** 165579  
**Código de Autenticação:** 394e8a218c

