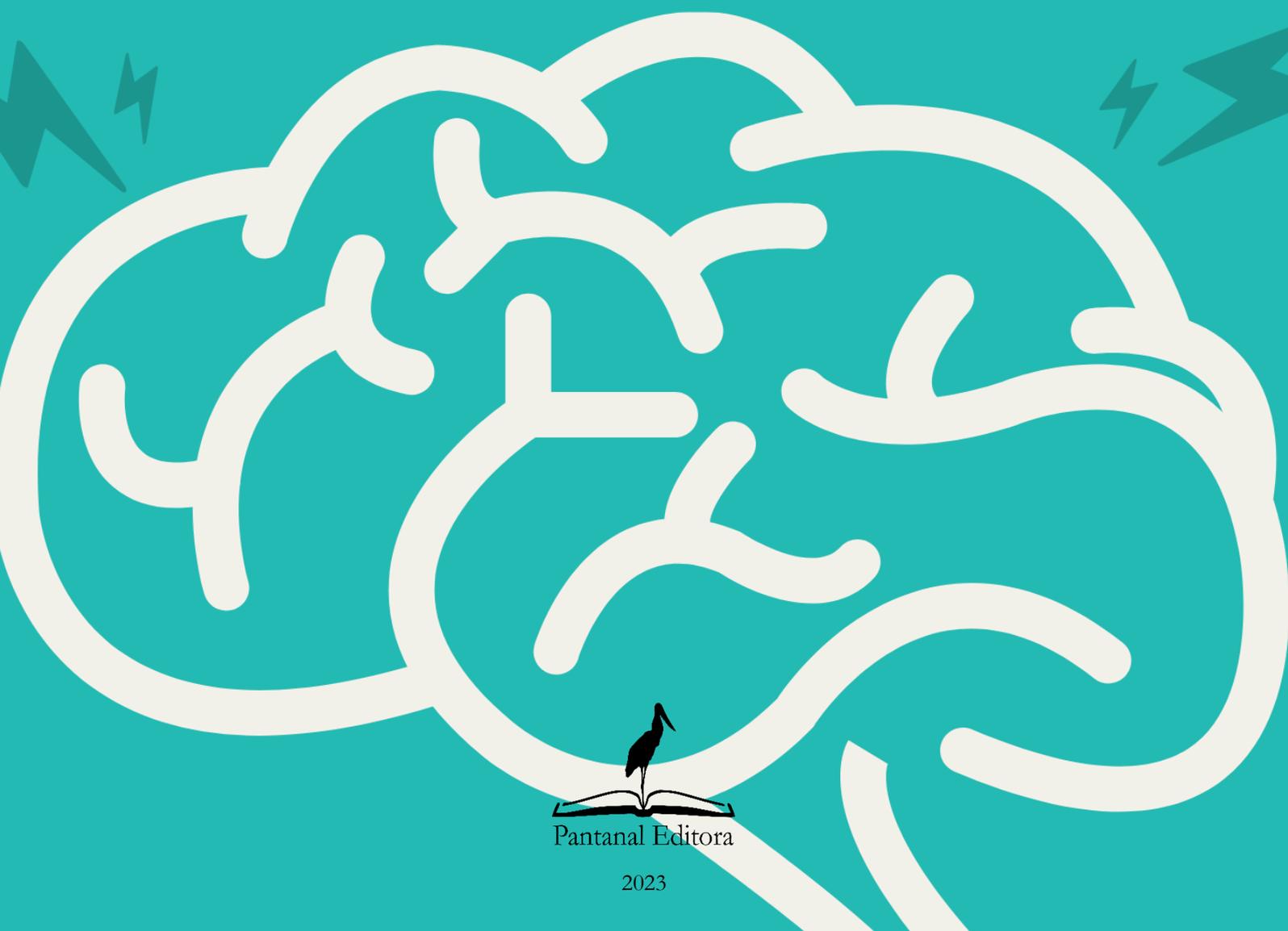


Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Organizadora

ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER



Pantanal Editora

2023

Polianny Cristiny de Oliveira Rodrigues
Organizadora

ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER



Pantanal Editora

2023

Copyright© Pantanal Editora

Editor Chefe: Prof. Dr. Alan Mario Zuffo

Editores Executivos: Prof. Dr. Jorge González Aguilera e Prof. Dr. Bruno Rodrigues de Oliveira

Diagramação: A editora. **Diagramação e Arte:** A editora. **Imagens de capa e contracapa:** Canva.com. **Revisão:** O(s) autor(es), organizador(es) e a editora.

Conselho Editorial

Grau acadêmico e Nome

Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos
Profa. MSc. Adriana Flávia Neu
Profa. Dra. Allys Ferrer Dubois
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior
Profa. MSc. Aris Verdecia Peña
Profa. Arisleidis Chapman Verdecia
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva
Prof. Dr. Bruno Gomes de Araújo
Prof. Dr. Caio Cesar Enside de Abreu
Prof. Dr. Carlos Nick
Prof. Dr. Claudio Silveira Maia
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos
Prof. Dr. Cristiano Pereira da Silva
Profa. Ma. Dayse Rodrigues dos Santos
Prof. MSc. David Chacon Alvarez
Prof. Dr. Denis Silva Nogueira
Profa. Dra. Denise Silva Nogueira
Profa. Dra. Dennyura Oliveira Galvão
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves
Prof. Me. Ernane Rosa Martins
Prof. Dr. Fábio Steiner
Prof. Dr. Fabiano dos Santos Souza
Prof. Dr. Gabriel Andres Tafur Gomez
Prof. Dr. Hebert Hernán Soto Gonzáles
Prof. Dr. Hudson do Vale de Oliveira
Prof. MSc. Javier Revilla Armesto
Prof. MSc. João Camilo Sevilla
Prof. Dr. José Luis Soto Gonzales
Prof. Dr. Julio Cezar Uzinski
Prof. MSc. Lucas R. Oliveira
Profa. Dra. Keyla Christina Almeida Portela
Prof. Dr. Leandro Argentel-Martínez
Profa. MSc. Lidiene Jaqueline de Souza Costa Marchesan
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann
Prof. MSc. Marcos Pisarski Júnior
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos
Prof. Dr. Mario Rodrigo Esparza Mantilla
Profa. MSc. Mary Jose Almeida Pereira
Profa. MSc. Núbia Flávia Oliveira Mendes
Profa. MSc. Nila Luciana Vilhena Madureira
Profa. Dra. Patrícia Maurer
Profa. Dra. Queila Pahim da Silva
Prof. Dr. Rafael Chapman Auty
Prof. Dr. Rafael Felipe Ratke
Prof. Dr. Raphael Reis da Silva
Prof. Dr. Renato Jaqueto Goes
Prof. Dr. Ricardo Alves de Araújo (*In Memoriam*)
Profa. Dra. Sylvana Karla da Silva de Lemos Santos
MSc. Tayronne de Almeida Rodrigues
Prof. Dr. Wéverson Lima Fonseca
Prof. MSc. Wesclen Vilar Nogueira
Profa. Dra. Yilan Fung Boix
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme

Instituição

OAB/PB
Mun. Faxinal Soturno e Tupanciretã
UO (Cuba)
IF SUDESTE MG
Facultad de Medicina (Cuba)
ISCM (Cuba)
UFESSPA
UEA
UNEMAT
UFV
AJES
UFGD
UEMS
IFPA
UNICENTRO
IFMT
UFMG
URCA
ISEPAM-FAETEC
IFG
UEMS
UFF
(Colômbia)
UNAM (Peru)
IFRR
UCG (México)
Mun. Rio de Janeiro
UNMSM (Peru)
UFMT
Mun. de Chap. do Sul
IFPR
Tec-NM (México)
Consultório em Santa Maria
UFJF
UEG
FAQ
UNAM (Peru)
SEDUC/PA
IFB
IFPA
UNIPAMPA
IFB
UO (Cuba)
UFMS
UFPI
UFG
UEMA
IFB
UFPI
FURG
UO (Cuba)
UFT

Conselho Técnico Científico
- Esp. Joacir Mário Zuffo Júnior
- Esp. Maurício Amormino Júnior
- Lda. Rosalina Eufrausino Lustosa Zuffo

Ficha Catalográfica

Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

A619

Ansiedade e o processo de aprender / Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
(Organizadora). – Nova Xavantina-MT: Pantanal, 2023.
54p.

Livro em PDF

ISBN 978-65-81460-73-0

DOI <https://doi.org/10.46420/9786581460730>

1. Aprendizagem. 2. Educação. 3. Ansiedade. I. Rodrigues, Poliany Cristiny de Oliveira
(Organizadora). II. Título.

CDD 370.1523

Índice para catálogo sistemático

I. Aprendizagem



Nossos e-books são de acesso público e gratuito e seu download e compartilhamento são permitidos, mas solicitamos que sejam dados os devidos créditos à Pantanal Editora e também aos organizadores e autores. Entretanto, não é permitida a utilização dos e-books para fins comerciais, exceto com autorização expressa dos autores com a concordância da Pantanal Editora.

Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000.
Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil.
Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp).
<https://www.editorapantanal.com.br>
contato@editorapantanal.com.br

Prefácio

Estas primeiras décadas do século XXI têm sido marcadas por mudanças agudas no interior da sociedade brasileira. Desde o início deste século a democracia que ressurgiu no pacto político denominado Nova República (1985-2016), deve permanecer sob vigília da sociedade brasileira em função de suas características próprias.

Além da vigília constante e de proposições de aperfeiçoamento das ferramentas e instituições democráticas, repousa na educação transformações que ainda merecem maior atenção por parte dos estudiosos, dos formuladores de políticas públicas e da sociedade de um modo geral.

Os ventos de Durban¹ repercutiram no interior desta sociedade e as demandas do Movimento Negro, que foram se acumulando desde tempos pretérito, galgaram patamares de relativo ineditismo. Sob pressão do Movimento Social o Estado brasileiro não só reconheceu a importância da educação e da formulação de políticas públicas; mas, fundamentalmente, foi instado a levar em conta a presença de sujeitos plurais no núcleo de tais políticas.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional alterada pela Lei 10.639/03 e as *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana*² se soma(ra)m à implementação de políticas de ação afirmativa sensíveis à raça³.

Este é o contexto em que surge a Ação Curricular de Extensão *Diferença que faz Diferença*. Tendo como foco contribuir para a verticalização da trajetória acadêmica o *Diferença* se traduz em uma potente iniciativa marcada pela política de ação afirmativa e pela pluralidade de sujeitos que assumem o papel de cursistas.

Simultaneamente, a estes avanços a Organização Mundial de Saúde nos alerta acerca do vertiginoso crescimento de problemas relacionadas à saúde mental e como a abordagem integrada de saúde pública conquista lugar de destaque (WHO, 2001: pp. 47-50).

A coletânea que você leitor tem em mãos, é o resultado de um trabalho paciente e perseverante da Profa. Dra. Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues no âmbito do *Diferença que faz Diferença*. O livro *Ansiedade e processo de aprender* é importante sob várias perspectivas, dentre estas salientamos sua

¹ “Em 2001, a Organização Nações Unidas organizou a Conferência na Conferência Mundial das Nações Unidas de 2001 contra o Racismo, a Discriminação Racial, a Xenofobia e a Intolerância, ocorrida de 31 de agosto e 8 de setembro em Durban, na África do Sul. Na ocasião, foram estabelecidas a Declaração e Programa de Ação de Durban, documentos que instituem a ação da comunidade internacional para combater o racismo, adotado por consenso [...] É uma agenda inovadora e orientada para a ação para combater todas as formas de racismo e discriminação racial.” Consultar: <https://brazil.unfpa.org/pt-br/conferencia-de-durban>

² Para maiores informações consultar, respectivamente: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.639.htm e https://download.inep.gov.br/publicacoes/diversas/temas_interdisciplinares/diretrizes_curriculares_nacionais_para_a_educacao_das_relacoes_etnico_raciais_e_para_o_ensino_de_historia_e_cultura_afro_brasileira_e_africana.pdf

³ “as raças são, cientificamente, uma construção social e devem ser estudadas por um ramo próprio da sociologia ou das ciências sociais, que trata das identidades sociais. Estamos, assim, no campo da cultura, e da cultura simbólica. Podemos dizer que as ‘raças’ são efeitos de discursos; fazem parte desses discursos sobre origem”. Consultar: <https://www.scielo.br/j/ep/a/DYxSGJgkwVyFJ8jft8wxWxC/?format=pdf&lang=pt>

contribuição para a formulação de políticas públicas educacionais, para as políticas de ação afirmativa e para os analistas que se dedicam a compreender os processos de acesso, permanência e êxito no ensino superior.

Reunindo diversos colaboradores da área de saúde, Poliany Rodrigues elabora um importante mapeamento – que merece ser ampliado – acerca dos problemas de saúde mental de maior incidência em estudantes adultos na ação curricular já mencionada. Assim, o leitor poderá seu processo de aproximação ao tema e também observar o destaque de determinadas estratégias na superação de eventuais tensões que eventualmente podem afetar a saúde mental de estudantes universitários.

Esta coletânea, a primeira produzida pelo *Diferença que faz Diferença*, também possui o mérito de agregar conhecimentos consistentes que, traduzidos sob as formas de metodologias, apontam para a superação de impasses no que se refere à permanência e êxito em cursos universitários.

É deste ponto de vista que a sequência de capítulos, sempre relacionados com os processos de aprendizagem dialogam com distintas questões e saberes, tais como: ansiedade, autorregulação da aprendizagem, gestão do tempo e organização da informação e do conhecimento.

Por fim, cabe lembrar ao leitor que tem em mãos um produto acadêmico, mas que ultrapassa os códigos e linguagens cifradas da ciência visando aproximar o público leigo das temáticas aqui desenvolvidas. Esta característica deve também ser ressaltada, pois que esta maneira didática de dialogar com você, caro leitor, também se conecta com os especialistas, sejam oriundos da área da saúde ou de outras áreas do conhecimento.

A experiência de ler é ímpar. Esta experiência permanece intacta com o livro que tem em mãos caro leitor. “*Ansiedade e o processo de aprender*” chega em boa hora às mãos de todos nós.

Muito boa leitura!



Prof. Dr. Paulo Alberto dos Santos Vieira

Coordenador Geral do Projeto Diferença que faz Diferença
Vice-coordenador do Programa de Pós-graduação em Educação

Universidade do Estado de Mato Grosso

Cáceres-MT, 20 de novembro de 2022.

Dia Nacional da Consciência Negra

Apresentação

O e-book “**ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER**” teve por objetivo apresentar algumas ferramentas práticas para auxiliar estudantes adultos no ato de estudar. A iniciativa partiu de um grupo de estudantes que cursaram a disciplina GITA – gestão da informação e do tempo acadêmico do projeto de extensão “Diferença que faz a diferença” polo Rio das Mortes de Nova Xavantina, institucionalizado via Pró-reitoria de Extensão e Cultura –PROEC da Universidade do Estado de Mato Grosso- UNEMAT.

O curso de extensão teve por objetivo preparar grupos sociais historicamente excluídos do ensino superior para os processos de seleção de Cursos e Programas de Pós-graduação - em nível de especialização, mestrado e doutorado - e foi uma iniciativa do Núcleo de Estudos sobre Educação, Gênero, Raça e Alteridade (NEGRA), juntamente como o Núcleo de Estudos sobre Africanidades, Diásporas e Populações Negras (ENCRESPAR), o Núcleo de Estudos e Práticas Interdisciplinares em Turismo (NEPITUR).

As atividades foram elaboradas ao longo do semestre letivo como estudos de caso que serviram para o levantamento e validação das informações, bem como para aprendizagem de ferramentas que auxiliaram as estudantes no próprio caminho de estudar. Transformamos essas experiências pessoais em capítulos para a composição deste e-book, apresentando quatro capítulos que abordam as definições, importância e como utilizar cada componente da autorregulação no desenvolvimento do estudar sozinho(a), bem como apresenta a ansiedade como um processo inerente ao ato de aprender, oferecendo algumas estratégias para o seu manejo e a para otimização da organização dos estudos.

Esperamos que este e-book seja um estímulo ao desenvolvimento e aprofundamento sobre o processo de autorregulação da aprendizagem dos estudantes, principalmente no ato de estudar sozinho(a).

Boa Leitura!
Poliany Rodrigues

Sumário

Prefácio	4
Apresentação	6
Capítulo 1	8
Ansiedade e o processo de aprender	8
Capítulo 2	18
Autorregulação da aprendizagem	18
Capítulo 3	29
Gestão do tempo	29
Capítulo 4	37
Organização da informação e do conhecimento	37
Posfácio	48
Sobre a organizadora e as autoras	50
Índice Remissivo	53

Ansiedade e o processo de aprender

 10.46420/9786581460730cap1

Luana Paula da Silva Cardoso
Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

1. O QUE É ANSIEDADE E QUAL SUA RELAÇÃO COM O PROCESSO DE APRENDER?

Podemos definir **ansiedade** como uma apreensão difusa de natureza vaga e associada a sentimentos de incerteza e impotência. Ela é uma resposta emocional de antecipação de perigo, cuja fonte pode ser conhecida ou não. A ansiedade para ser considerada funcional (ou “normal”) deve se dissipar assim que o perigo ou a ameaça desaparece, uma vez que ela é uma resposta adaptativa que serve para nos proteger. Ela é considerada um mecanismo de defesa do corpo que nos alerta sobre algum perigo ou ameaça à integridade biológica ou ao autoconceito (Stuart; Laraia, 2002; Townsend, 2021).

A ansiedade pode tanto nos motivar quanto nos paralisar, isso vai depender de diversos fatores internos e externos e vai variar para cada pessoa. As pessoas têm reações diferentes aos eventos da vida, e essas diferenças estão relacionadas com o grau em que uma determinada alteração é percebida como estressante para elas, ou seja, num determinado momento um evento qualquer cria alteração no padrão de vida do indivíduo, exige ajuste significativo no estilo de vida e sobrecarrega recursos pessoais disponíveis (Stuart; Laraia, 2002; Dias; Pais-Ribeiro, 2019).

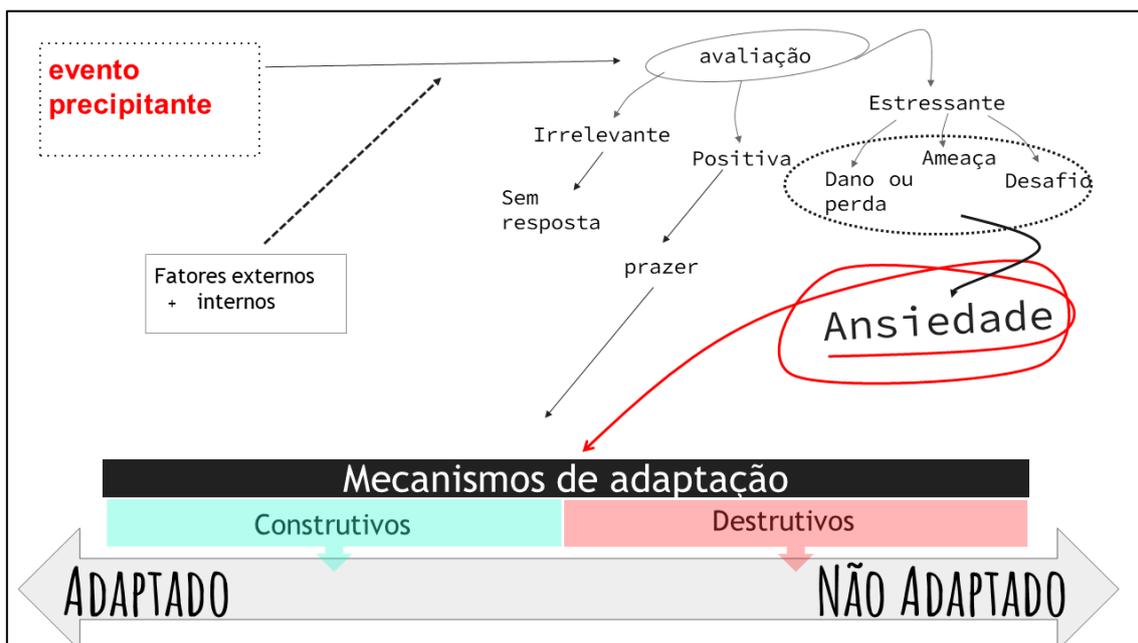


Figura 1. Modelo transacional de adaptação ao estresse (Adaptado de Townsend, 2021).

Qualquer alteração no padrão de vida gera estresse. O estresse é fruto da avaliação acerca da capacidade de gerenciamento de uma situação (Oliveira et al., 2014). O modelo transacional da adaptação ao estresse (Figura 1) define o estresse como um processo em que um indivíduo avalia sua interação com o ambiente para determinar seu bem-estar. Basicamente, um “evento precipitante” desencadeia reações físicas e psicológicas num indivíduo, demandando a mobilização de alguns recursos pessoais pra resolver a situação ou o problema (Townsend, 2021).

O evento precipitante é a “coisa” que desencadeia as respostas fisiológicas e psicológicas de adaptação em uma pessoa. O indivíduo, então, avalia a situação, baseado nas suas crenças, aprendizados, idade, experiências prévias, personalidade (fatores internos), além dos recursos disponíveis no ambiente como recursos financeiros, rede de apoio, saúde, etc. (fatores externos). A avaliação poderá ser: irrelevante, benigna ou estressante. Os eventos estressantes, normalmente vão trazer uma resposta de ansiedade e poderão ser percebidos como dano/ perda, ameaça ou desafio. Ao identificar o tipo estresse, a pessoa passa por uma segunda avaliação pessoal da situação, buscando a elaboração de resposta ao estímulo estressor. Assim, mais uma vez, a partir de seus fatores internos e externos ele busca mecanismos de adaptação, que são estratégias para lidar com o estresse percebido (Townsend, 2021).

A principal causa da ansiedade é a baixa maleabilidade de atributos, ou seja, dificuldade de se adaptar as situações do cotidiano, acumulando muitos mecanismos disfuncionais para a resolução dos problemas (Dias; Pais-Ribeiro, 2019). Você já viu uma criança pequena tentando pegar na chama de uma vela? Muitas vezes tentaram impedir que essa criança colocasse a mãozinha na chama, mas ela sempre chorava muito. Ela não consegue compreender porque seus pais a impedem. Passado um tempo ela sempre repete o processo de tentar alcançar a vela. Um dia, eventualmente, por um descuido dos pais, ela consegue alcançar a chama da vela e se queima. A criança, muitas vezes, não tenta alcançar a chama da vela novamente. Ela, através do mecanismo de defesa dela, mediado pela ansiedade na forma de medo, aprendeu que a chama da vela pode machucar. Pois bem, isto é o que podemos chama de mecanismo funcional. Dizemos isso porque a experiencia serviu, neste caso, para que ela aprendesse sobre o perigo da vela. Ela não ficou desmotivada ao ponto de querer tocar no fogo novamente, nem ficou extremamente impactada ao ponto de não conseguir ver uma vela e entrar em pânico.

Os mecanismos de adaptação são considerados construtivos quando a ansiedade é vivenciada como um sinal de alerta e o indivíduo consegue resolver o problema, modificando as experiências pregressas. Os mecanismos destrutivos de enfrentamento aliviam a ansiedade sem resolver o conflito (Stuart; Laraia, 2002). Os mecanismos de adaptação construtivos têm mais possibilidades de auxiliar na adaptação dos indivíduos protegendo contra danos adicional, fortalece a habilidade individual de encarar situações ameaçadoras e auxiliando no aprendizado (Rosário, 2006; Oliveira et al., 2014).

Aprender é, normalmente, um evento estressante para o nosso cérebro. Isso significa que é uma atividade desafiante, que envolve uma grande mobilização de energia física e psicológica do indivíduo, ou seja, é uma atividade que vai estar relacionada a um certo grau de ansiedade (Rosário, 2006; Fragelli;

Fragelli, 2021). O grau de ansiedade será diretamente proporcional à complexidade da atividade a ser desenvolvida, ou seja, quando maior a complexidade da atividade, maior o gasto de energia, maior o nível de desconforto, maior a quantidade de estratégias de adaptação, conseqüentemente maior o nível de ansiedade (Lima et al., 2018).

Neste capítulo, vamos trabalhar a ansiedade como uma reação natural e fundamental de autopreservação na vida dos seres humanos, principalmente a ansiedade inerente aos processos relacionados ao ato de aprender. Nosso foco é mostrar que a ansiedade vai estar presente na sua vida, por isso é importante que criemos estratégias saudáveis de manejo para que a ansiedade seja o mais funcional possível diante dos desafios de aprendizagem que temos pela frente. Diante disso, o objetivo deste capítulo é definir e apresentar a ansiedade no dia a dia do estudante, bem como, apresentar uma ferramenta para seu controle na prática.

2. QUEM SENTE ANSIEDADE NA HORA DE APRENDER?

Todos os indivíduos em aprendizagem estão sujeitos a ter ansiedade, independente de idade, gênero ou raça. Em específico, os estudantes após concluírem o ensino médio, ingressantes no ensino superior, concurreiros e as pessoas que estão se preparando para algum teste ou prova de admissão na especialização, mestrado ou doutorado, por exemplo. Trocando em miúdos, todo mundo pode sentir ansiedade diante de alguma atividade nova, diante do desconhecido, independentemente da idade ou sexo (Mclafferty et al., 2017; BRASIL, 2020).

3. QUANDO A ANSIEDADE APARECE?

Os momentos de aprendizado são carregados de incertezas, por isso muito provavelmente vamos perceber alguns sintomas relacionados à ansiedade. Durante o aprendizado, podem surgir divergências de sentimentos, sendo bom ou ruim (Oliveira et al., 2014; Fragelli; Fragelli, 20121). Ao ser desafiado, o indivíduo pode querer superar a dificuldade, mas também pode surgir o sentimento de incapacidade para cumprir com o objetivo, englobando dois distintos sentimentos em uma mesma atividade (Dias; Pais-Ribeiro, 2019).

A ansiedade é um processo natural do corpo humano, por isso ela sempre está lá, em diversos momentos e situações do cotidiano. Ela é um mecanismo de defesa que nos ajuda na motivação e também na precaução. Assim, momentos de incerteza, em que é necessário maior comprometimento e responsabilidades, vão trazer a ansiedade à tona (Burato et al., 2009).

4. POR QUE E PARA QUE ENTENDER SOBRE ANSIEDADE?

Os sintomas desagradáveis que, às vezes, a ansiedade causa poder trazer a sensação de cansaço exagerado, enrijecimento dos músculos, acelerar a respiração e os batimentos cardíacos, fazendo o cérebro receber uma mensagem de alerta, acreditando se tratar de uma situação estressante. E ainda pode

aumentar o esgotamento mental e contribui para a falta de concentração durante os estudos, já que toda a atenção do indivíduo ficará voltada para a questão problema e não da aprendizagem (Silva, 2015; Rodrigues, 2021).

Esses sintomas também podem interferir diretamente nas relações sociais. Pode existir medo típico e desejo de evitar as situações sociais nas quais tenham que se expor, ao qual o indivíduo se sente extremamente envergonhado. Em algumas situações, o indivíduo pode apresentar percepção negativa quanto a si mesmo e ao outro, considerando seu medo em não ter bom desempenho ou se comportar inadequadamente frente ao outro (Mclafferty et al., 2017; Fragelli; Fragelli, 2021).

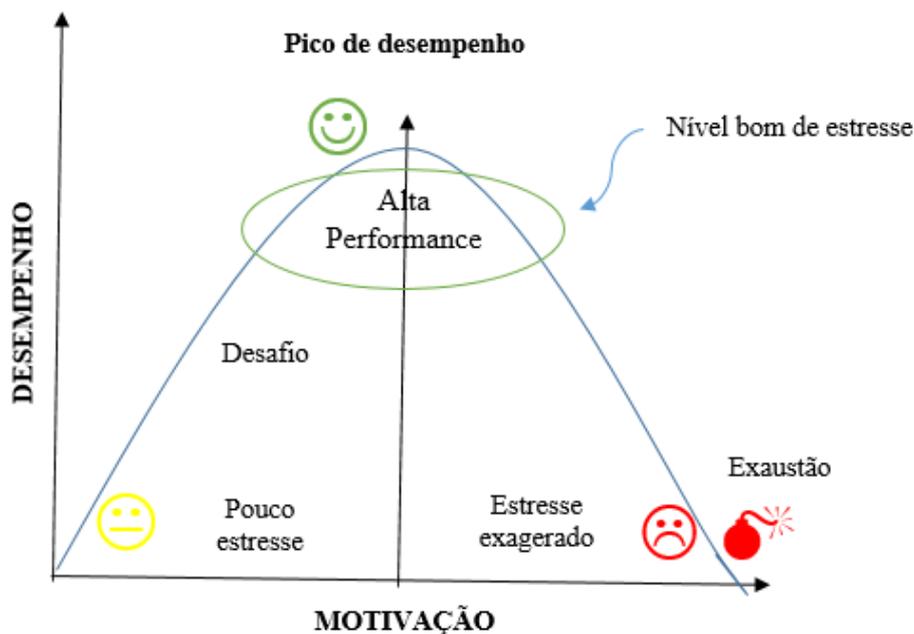


Figura 2. Desempenho relacionado ao estresse (Adaptado de Townsend, 2021).

Altos níveis de ansiedade podem influenciar negativamente o desempenho dos estudantes, especificamente relacionado a memória e aumentando as reações de autodepreciação (Townsend, 2021). A ansiedade em excesso pode atrapalhar o desenvolvimento construtivo, pois quando em estado defensivo, é impossível estar aberto ao processo de aprender, nem tampouco para a consideração de pontos de vista alheios (Rosário, 2006). Entretanto, é importante compreender que pouco estresse leva a pouca motivação, já ao se sentir desafiado existe um pico de desempenho (Stuart; Laraia, 2002). Por outro lado, o estresse exagerado pode levar a perda de foco e colapso emocional (Almeida et al., 2011).

Não queremos que a ansiedade suma de vez da nossa vida, precisamos apenas controlar o nível de estresse para ter boa performance. Como você pode observar na Figura 2, a motivação e o desempenho estão diretamente relacionados ao seu nível de estresse e ansiedade, sendo tais fatores fundamentais para alta performance. Isso significa que devemos controlar nossa ansiedade no dia a dia, ou seja, ir modulando nossa ansiedade ao longo da vida para que ela esteja sempre em níveis funcionais

e nos auxilie a realizar as tarefas necessárias para a manutenção da nossa existência nesse mundo (Townsend, 2021).

Quando as respostas as situações não são funcionais, o conflito não é resolvido e pode causar esgotamento de energia, tornando-o vulnerável a doenças físicas ou psicológicas. Porém, para que se chegue ao estado de patologia, leva muito tempo e requer muitos conflitos internos (Rodrigues, 2021). A ansiedade patológica é aquela que por ser disfuncional, já por tanto tempo, se torna uma doença, ou melhor, o mecanismo de reconhecimento de perigo do corpo passa a ser acionado o tempo todo, mesmo quando não tem um perigo real. Nesse caso, a ansiedade pode gerar sentimentos intensos de apreensão e causa alterações físicas não desejadas, como sudorese fria, taquicardia, tremores de extremidade, tonturas e vertigens, falta de ar, sensação eminente de morte (Stuart; Laraia, 2002; Townsend, 2021).

Em níveis disfuncionais, a ansiedade pode afetar o aprendizado, a realização de pequenas atividades diárias, as relações sociais, dentre outras tarefas necessárias para o convívio funcional em sociedade (McLafferty et al., 2017; Fragelli; Fragelli, 2021). Por isso, compreender sua função, sintomas e os fatores desencadeantes podem servir como guia para o planejamento de estratégias manejo mais funcionais.

5. COMO PODEMOS MANEJAR A ANSIEDADE NA HORA DE ESTUDAR?

Manejar a ansiedade no dia a dia, requer basicamente que tenhamos a capacidade de nos adaptar bem a situações estressantes. Isso significa, usar estratégias de enfrentamento adequadas e funcionais em resposta às situações estressantes, para que possamos gerenciar bem o estresse que ela nos causa. As respostas adaptativas ajudam a restabelecer o equilíbrio do corpo e impedem o desenvolvimento de doenças de adaptação, fazendo com que superemos a situação ou o problema (Pietrowski et al., 2022).

Podemos citar duas formas básicas de lidar de forma adaptativa e funcional com as situações estressantes: 1) Estar Alerta; e, 2) Relaxar. Basicamente, estar ciente das situações que podem criar estresse e dos sentimentos relacionados a uma situação estressante. Ao se tornar consciente dos estressores, a pessoa pode omiti-los, evitá-los ou aceitá-los. Já, o relaxamento tem a ver com conseguir descansar adequadamente depois de uma atividade que exige muito esforço, dar um tempo de repouso para o cérebro poder se organizar. Relaxar pode estar relacionado a diversas atividades como: praticar exercícios físicos, dormir bem, ou utilizar outras técnicas mais específicas como exercícios de respiração e meditação, por exemplo (BRASIL, 2020; Townsend, 2021).

Ao se deparar com uma situação que te gera ansiedade, o que geralmente acontece é uma respiração rápida e superficial, como é uma reação incompatível com a necessidade real, há a sensação de falta de ar, fazendo com que você busque ainda mais inspirar, mas pouco expirando. Parar um instante e respirar mais devagar, pode diminuir um pouco da sua ansiedade, porque vai enviar ao cérebro a ideia de que o perigo já passou, que ele não precisa estar mais tão alerta (Hall, 2017).

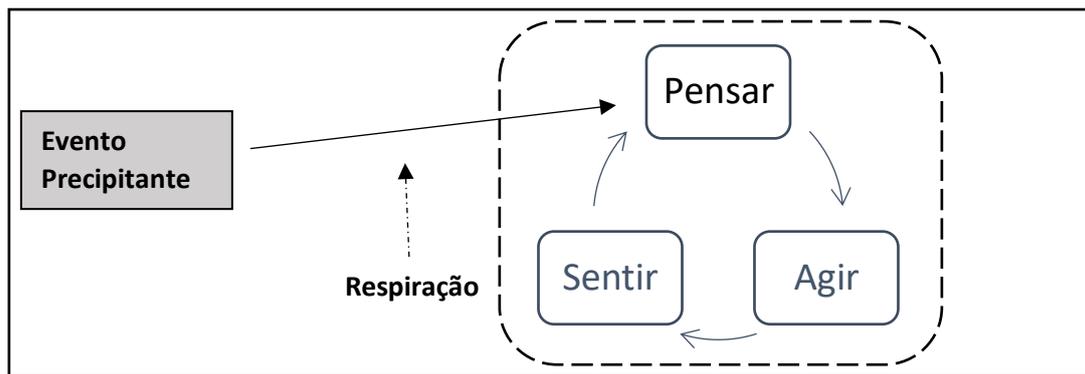


Figura 3. Relação entre pensamentos, sentimentos e ações (Adaptado de Holmes, 2019).

Todos os nossos comportamentos estão relacionados a algum pensamento. Como você pode acompanhar na Figura 3, o ciclo “pensar, sentir, agir” sempre vai ocorrer de forma automática e muito rápida, na maior parte das vezes sem termos consciência do processo. O ciclo indica que pensamentos geram sentimentos; e sentimentos geram ações, num ciclo que se retro alimenta a partir de cada evento precipitante. Assim, a partir da ocorrência de determinada situação (evento precipitante), nosso cérebro, imediatamente aciona diversos pensamentos, que precipitarão um conjunto de emoções, que, por sua vez, se materializarão em eventuais ações (Hall, 2017; Townsend, 2021). Portanto, para que possamos vivenciar plenamente as situações que vivemos, é necessário fazer uso das nossas capacidades de sentir, pensar e agir. O ato de fazer uma pausa e respirar, pode otimizar o ciclo “pensar, sentir, agir”, uma vez que pode permitir uma percepção melhor dos pensamentos e sentimentos, resultando em ações mais diretas e focadas em estratégias mais construtivas, uma vez que, o viés da impulsividade pode ser quebrado pelo ato de estar consciente (Holmes, 2019).

A respiração profunda pode ser utilizada tanto em situações de crise de ansiedade como em situações de insônia ou dificuldade para relaxar antes de dormir (BRASIL, 2020). Aqui vamos te ensinar brevemente a técnica 333, que consiste em inspirar pelo nariz por 3 segundos, segurar o ar por 3 segundos e expirar pela boca por 3 segundos, repetindo o ciclo por 3 vezes. Essa técnica vai te ajudar a fazer uma pausa e já pode te dar uma sensação boa de alívio em algumas situações. Siga os 5 passos, conforme ilustra a Figura 4:

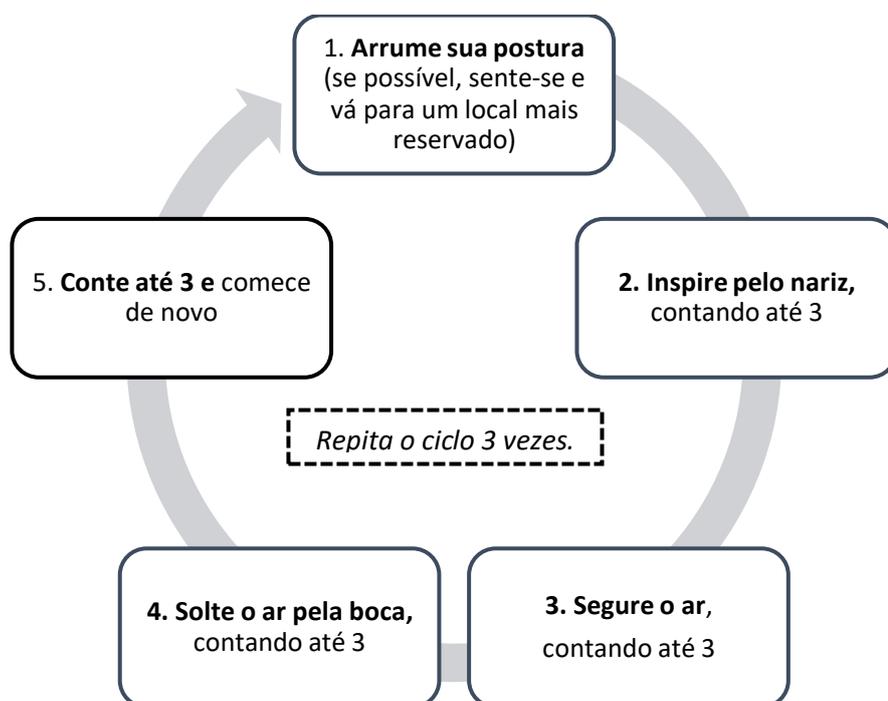


Figura 4. Ciclo de respiração profunda para ser realizada em qualquer momento.

O ideal é que você aperfeiçoe essa técnica no longo prazo, a ponto de conseguir realizar a respiração diafragmática, que é a respiração que é feita contraindo o diafragma, um músculo localizado horizontalmente entre a cavidade torácica e a cavidade abdominal. O ar entra nos pulmões, o peito não sobe e a barriga se expande durante esse tipo de respiração. Essa respiração expande o diafragma e leva o oxigênio até o abdômen, o corpo e o cérebro, auxiliando na redução da ansiedade (Holmes, 2019; BRASIL, 2020). Trouxemos um vídeo de 3 min para te ajudar a treinar⁴. Praticar, pelo menos, duas vezes ao dia vai te ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar sua qualidade de vida de forma geral. Treine até conseguir dominar a técnica.

Para auxiliar no manejo mais funcional da ansiedade durante o seu processo de aprender, principalmente, durante as atividades formais de estudo. Sugerimos, algumas estratégias que você pode gradativamente ir incluindo na sua rotina. A Figura 5, apresenta estratégias que podem ser utilizadas muito antes, pouco antes e durante a hora de estudar, te preparando para avaliações, provas e exames (Rosário, 2006). O segredo é você encontrar o que faz sentido para você, e aos poucos ir incorporando as melhores estratégias no seu dia a dia.

⁴ Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Respiração diafragmática, Youtube, 2020, 1 vídeo (2,19 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Px54tGh4Ub8>.

Muito Antes	Pouco Antes	Durante	Depois
<ul style="list-style-type: none"> • Definir um plano de estudo. • Fazer pesquisa (biblioteca/internet). • Elaborar questões e resolver problemas e exercícios • Relaxar, dormir, fazer exercício ou praticar respiração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rever as informações. • Construir mapas de ideias e sumários. • Explicar a matéria em voz alta a si próprio ou colegas. • Relaxar, dormir, fazer exercício ou praticar respiração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar as distrações externas. • Se concentrar somente no exame. • Fazer os exercícios de respiração • Abrir e fechar as mãos • Alongar os braços e ombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxar, dormir, fazer exercício ou praticar respiração. • Fazer os exercícios de respiração

Figura 5. Estratégias para serem utilizadas muito antes, pouco antes e durante a hora de estudar (Adaptado de Rosário, 2006).

Por fim, deixamos um cartaz para impressão (apêndice 1) com diversas estratégias que podem te ajudar a relaxar ou descansar. Descansar é parte importante do processo de controlar a ansiedade (Holmes, 2019), portanto, coloque esse cartaz num local visível e vá testando o que mais te ajuda a descansar. Seu cérebro precisa de repouso para colocar as ideias no lugar, portanto, após um tempo estudando, sempre coloque na sua agenda um tempo de descanso!

REFERÊNCIAS

- BRASIL - Ministério Público do Estado do Piauí – MPPI. Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho – SQVT. Guia Prático para controlar a ansiedade. Piauí: SQVT, 2020.
- Burato, K. R. S; Crippa, J. A. S; Loureiro, S. R. Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática, 2009. Revista Scielo Brasil.
- Dias, E. N.; Pais-Ribeiro, J. L. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande, v. 11, n. 2, p. 55-66, ago. 2019.
- Fragelli, T. B. O.; Fragelli, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. Revista Docência do Ensino Superior, Belo Horizonte, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021.
- Grassmann, M. et al. Respiratory changes in response to cognitive load: a systematic review. Neural Plasticity, v. 2016, p. 8146809, 2016.
- Hall, J. E. Tratado de fisiologia médica. 13 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.
- Holmes K. Neuroscience, mindfulness and holistic wellness reflections on interconnectivity in teaching and learning. Interchange. 2019;50(2): 445-60.
- Mclafferty, M. et al. Saúde mental, problemas comportamentais e procura de tratamento entre estudantes que ingressam na universidade na Irlanda do Norte. Plos One, p.1-14, 2017.

- Oliveira, C. T. de et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Rev. bras. orientac. prof*, São Paulo , v. 15, n. 2, p. 177-186, dez. 2014.
- Pietrowski, D. L.; Cardoso, N. O.; Bernardi, C. C. N. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. *Contextos Clínic*, São Leopoldo, v. 11, n. 3, p. 397-409, dez. 2018.
- Rodrigues, P. C. O. O Estresse do estudante universitário. In: Rodrigues, P. C. O.; de Souza, S. C. (Org.). *Saúde mental do estudante universitário: uma coletânea de estudos descritivos*. Nova Xavantina, MT: Pantanal, 2021. 72p.
- Rosário, P. et al. *Comprometer-se com o estudar na Universidade: “Cartas do Gervásio ao seu umbigo”*. Portugal: Almedina, 2006.
- Silva, J. A. O. *Relação da Ansiedade com a Dificuldade de Aprendizagem em Leitura e escrita*. Tese (Mestre em Educação) - Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre. p.98. 2015.
- Stuart, G. W.; Laraia, M. T. *Enfermagem psiquiátrica*. Reichmann & Affonso, 2002. 4ª edição.
- Townsend, M. C. *Enfermagem Psiquiátrica: Conceitos de Cuidados na prática baseada em evidências*. 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2021. 992 p.

APÊNDICE 1

Coisas que posso fazer quando preciso me

ACALMAR OU RELAXAR

 <p>IDENTIFICAR MEUS SENTIMENTOS</p>	 <p>RESPIRAR PROFUNDAMENTE</p>	 <p>ESCREVER UMA CARTA</p>	 <p>IMAGINAR UM LUGAR TRANQUILO</p>	 <p>FICAR EM UMA POSIÇÃO CONFORTAVEL</p>	 <p>BEBER ÁGUA</p>
 <p>TOMAR UM BANHO QUENTE</p>	 <p>CORRER</p>	 <p>ENCONTRAR AMIGOS</p>	 <p>ABRAÇAR</p>	 <p>PISAR NA TERRA SEM SAPATOS</p>	 <p>FAZER EXERCÍCIOS</p>
 <p>SENTIR SEU PERFUME FAVORITO</p>	 <p>ESPREMER ALGUMA COISA</p>	 <p>OUVIR MÚSICA</p>	 <p>CONTAR ATÉ 10 OU ATÉ 100</p>	 <p>EXPLORAR A NATUREZA</p>	 <p>PRESSONAR AS PALMAS DAS MÃO</p>
 <p>FAZER ALONGAMENTO</p>	 <p>MEDITAR</p>	 <p>BRINCAR COM SEU PET</p>	 <p>COZINHAR</p>	 <p>DORMIR</p>	 <p>CONTAR BATIMENTOS CARDÍACOS</p>

Índice Remissivo

A

adaptação, 8, 9, 10, 12
anotações, 33, 38, 41, 43
ansiedade, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19,
21, 31, 48
aprendizagem, 5, 6, 10, 11, 18, 19, 20, 21, 22,
23, 25, 26, 29, 30, 31, 34, 40, 41, 42, 51
autoavaliação, 19, 21
autogestão, 32, 33
autorreflexão, 18, 19, 21, 22, 23, 24
autorregulação, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25,
26, 34
avaliação, 9, 21, 22, 23, 31

C

controle volitivo, 19, 21, 22, 23

E

estresse, 8, 9, 11, 12, 15, 37, 38
estudantes, 5, 6, 10, 11, 15, 16, 18, 20, 22, 25,
29, 30, 31, 34, 38, 45
Estudos, 6, 30, 45

G

gerenciamento, 9, 29, 31
gestão do tempo, 5, 22, 29, 30, 31, 34, 48

I

informação, 5, 6, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45,
50

K

Kanban, 23, 24, 25, 26

M

mecanismo de defesa, 8, 9, 10
meditação, 12
memorização, 37, 38, 40, 41, 43

O

organização, 5, 6, 18, 19, 22, 23, 30, 31, 33, 37,
38, 41, 42, 43, 45

P

planejamento, 12, 18, 19, 22, 23, 25, 26, 32, 33
procrastinação, 30

R

respiração diafragmática, 14
resumo, 43, 44

S

Subprocessos autorregulatórios, 21

T

técnica Cornell, 43

U

Universidade, 5, 6, 16, 23, 25, 26, 34, 45, 51, 52



Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000

Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil

Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp)

<https://www.editorapantanal.com.br>

contato@editorapantanal.com.br