



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA FLUMINENSE
CAMPUS ITAPERUNA
CURSO LICENCIATURA EM QUÍMICA**

EDUARDA COSTA KALIL

LARISSA VIEIRA DIANA TINOCO

**OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO PROCESSO
ENSINO-APRENDIZAGEM:
uma abordagem pedagógica.**

**ITAPERUNA
2023**

EDUARDA COSTA KALIL

LARISSA VIEIRA DIANA TINOCO

**OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO PROCESSO
ENSINO-APRENDIZAGEM:
uma abordagem pedagógica.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito
parcial para obtenção do Título
de Licenciado do Curso Superior
de Licenciatura em Química do
Instituto Federal do Fluminense,
Campus Itaperuna.

Orientador: Anders Teixeira
Gomes

Coorientador: Patrícia Gon
Corradini

**ITAPERUNA
2023**

Biblioteca Maria Alice Barroso
CIP - Catalogação na Publicação

T591i Tinoco, Larissa Vieira Diana
OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO PROCESSO ENSINO-
APRENDIZAGEM:
uma abordagem pedagógica.
/ Larissa Vieira Diana Tinoco, Eduarda Costa Kalil - 2023.
63 f.: il. color.

Orientador: Anders Teixeira Gomes
Coorientador: Patrícia Gon Corradini

Trabalho de conclusão de curso (graduação) -- Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense, Campus Itaperuna, Curso de
Licenciatura em Química, Itaperuna, RJ, 2023.
Referências: f. 44 a 48.

1. Questionário. 2. Intervenção. 3. Ensino. 4. Distúrbios. 5. Rede social.
I. Kalil, Eduarda Costa. II. Gomes, Anders Teixeira , orient. III. Título.III.
Corradini , Patrícia Gon , coorient. IV. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da Biblioteca Maria Alice Barroso do IFF
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

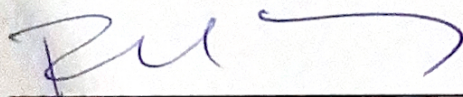
EDUARDA COSTA KALIL

LARISSA VIEIRA DIANA TINOCO

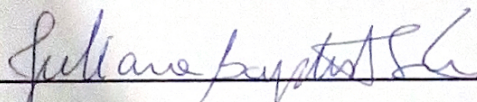
**OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM: uma
abordagem pedagógica**

APROVADA EM 10 de março de 2023

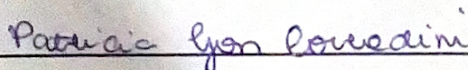
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para
obtenção do Título de Licenciada do
Curso Superior de Química do Instituto
Federal do Fluminense, câmpus
Itaperuna.



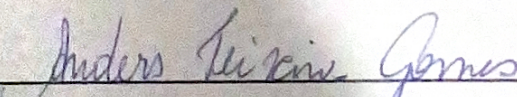
Rafael Pinheiro Caetano Damasceno (IFF Itaperuna - Avaliador)



Juliana Baptista Simões (IFF Itaperuna – Avaliador)



Patricia Gon Corradini (IFF Itaperuna – Coorientador)



Anders Teixeira Gomes (IFF Itaperuna – Orientador)

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus por nos permitir a realização do curso e nos ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

Aos nossos professores orientadores Anders Teixeira e Patrícia Corradini, por terem desempenhado tal função com dedicação, amizade e prontidão.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho no nosso processo de formação profissional ao longo do curso e por todos os conselhos, ajuda e paciência com a qual guiaram o nosso aprendizado.

A todos os que compõem nossa banca examinadora, por aceitarem o convite e nos dedicarem tempo para que possamos evoluir profissionalmente.

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o nosso processo de aprendizado.

A nossa família, pois sempre nos apoiaram e nos ajudaram intensamente em todo período da formação.

Às pessoas com quem convivemos ao longo desses anos de curso, que nos incentivaram e que certamente tiveram impacto na nossa formação acadêmica.

Aos nossos colegas de curso, com quem convivemos intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo e pela troca de experiências que nos permitiram crescer não só como pessoa, mas também como formando.

À instituição de ensino IFF Itaperuna, essencial no nosso processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendemos ao longo dos anos do curso.

RESUMO

Os transtornos de ansiedade vêm crescendo muito nos últimos anos, segundo a OMS, o Brasil tem cerca de 9,3% da população sofrendo com transtornos de ansiedade. Os sinais e sintomas característicos são: perda de sono, medo constante, suor frio, taquicardia, dentre outros, que têm interferência direta no processo ensino-aprendizagem. Esta pesquisa teve como objetivo investigar os principais impactos dos transtornos de ansiedade no processo ensino-aprendizagem dos estudantes de diferentes níveis de ensino. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, seguida de pesquisa de campo realizada com estudantes de diferentes instituições e níveis de ensino. Utilizou-se a rede social Instagram, juntamente com o auxílio do WhatsApp, para divulgação de material didático significativo sobre o tema direcionado ao público-alvo e coleta de dados feita através de questionário semi estruturado utilizando link compartilhado. A pesquisa ocorreu entre os meses de julho a setembro de 2022 e contou com a participação de 96 estudantes. Os dados da pesquisa revelaram que os estudantes sabem o que é ansiedade, 82,3% afirmaram ter ansiedade. 81,1% afirmaram preocupar de forma excessiva com o futuro e 78,1% relataram que a ansiedade impacta negativamente no desempenho acadêmico, 47,9% afirmaram que foi necessário procurar ajuda médica ou tomar medicamentos devido às crises de ansiedade. Conclui-se que grande parte dos entrevistados já sofreram com transtorno de ansiedade e que isso influenciou de alguma forma seu desempenho acadêmico. Apesar da ansiedade ser um problema que impacta diferentes áreas, ela tem tratamento. O apoio familiar e dos profissionais da educação é fundamental para minimizar os impactos da ansiedade.

Palavras-chave: Questionário. Intervenção. Distúrbio. Ensino. Rede social.

ABSTRACT

Anxiety disorders have been growing a lot in recent years, according to the WHO, Brazil has about 9.3% of the population suffering from anxiety disorders. The characteristic signs and symptoms are loss of sleep, constant fear, cold sweat, tachycardia, etc. that has direct interference in the teaching-learning process. This research aimed to investigate the main impacts of anxiety disorders on the teaching-learning process of students at different levels of education. The methodology used was the bibliographic review, followed by field research carried out with students from different institutions and levels of education. The social network Instagram, along with the aid of Whatsapp was used to disseminate significant didactic material on the subject aimed at the target audience and data collection was carried out through a semi-structured questionnaire using a shared link. The research took place between July and September 2022 and had the participation of 96 students. The survey data revealed that students know what anxiety is, 82.3% said they had anxiety. 81.1% claimed to worry excessively about the future and 78.1% reported that anxiety negatively impacts academic performance, 47.9% stated that it was necessary to seek medical help or take medication due to anxiety attacks. It is concluded that most people have already experienced anxiety disorders and that this somehow influences their academic performance. Despite anxiety being a problem that affects different areas, it has treatment. Support from family and education professionals is essential to minimize the impacts of anxiety.

KEYWORDS: Quiz. Intervention. Disturb. Teaching. Social network.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Perfil do Instagram.....	25
Figura 2: Postagens feitas no decorrer da pesquisa.....	26
Figura 3: Logo do perfil.....	27
Figura 4: Sexo dos participantes.....	28
Figura 5: Idade dos participantes.....	28
Figura 6: Local de residência dos participantes.....	29
Figura 7: Modalidade de ensino dos estudantes que responderam à pesquisa.....	29
Figura 8: Rede de Ensino dos estudantes que responderam à pesquisa.....	30
Figura 9: Comparativo dos entrevistados que se consideravam ansiosos ou não.	30
Figura 10: Comparativo dos entrevistados que se preocupavam de forma excessiva com o futuro.....	31
Figura 11: Comparativo dos momentos em que os entrevistados se sentiam mais ansiosos.....	31
Figura 12: Percentual de estudantes que afirmaram algum tipo de prejuízo no processo ensino aprendizagem e/ou atividades acadêmicas relacionadas à ansiedade.....	32
Figura 13: Percentual de estudantes sobre a necessidade de procurar ajuda e/ou tomar algum medicamento em algum momento devido a crises de ansiedade.....	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Relatos dos prejuízos no processo ensino aprendizagem e/ou atividades acadêmicas relacionadas à ansiedade.....	32
Tabela 2: Relatos dos estudantes em relação ao comportamento diante de uma situação inusitada.....	33
Tabela 3: Relatos dos estudantes quanto aos principais impactos da pandemia da Covid-19 relacionados à ansiedade e a educação.....	34

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. PROBLEMATIZAÇÃO DA PESQUISA	10
3. JUSTIFICATIVA	11
4. OBJETIVOS	13
4.1 OBJETIVO GERAL	13
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
5. REVISÃO DE LITERATURA	14
5.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE	14
5.2 OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM	19
6. METODOLOGIA	23
6.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	23
6.2 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	23
7. RESULTADOS	26
7.1 DIVULGAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO	26
7.2 RESULTADOS DA PESQUISA DE CAMPO	27
8. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	38
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS	44
APÊNDICE I	49

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é um sentimento natural do organismo humano, tão normal quanto sentir medo, felicidade ou tristeza. Em algumas situações ela pode até ser boa, pois nos deixa em alerta para lidar com as diferentes situações. O grande problema relacionado à ansiedade é quando esses sentimentos causam paralisia ou desconforto excessivo. As causas do transtorno de ansiedade não são completamente conhecidas, mas elas podem estar ligadas a alguns fatores como o ambiente, estresse ou algum tipo de evento traumático, fatores genéticos que incluem: histórico familiar, doença física, dentre outros (NORONHA, 2021).

Para os casos em que a ansiedade é extrema e paralisante é necessário que haja um alerta. O transtorno de ansiedade se manifesta através de sinais e sintomas variados, tais como: perda de sono, medo constante, suor frio, taquicardia etc. O transtorno de ansiedade vem aumentando ao longo dos anos inclusive em âmbito escolar e isso pode afetar o aprendizado (OLIVEIRA e BORUCHOVITCH, 2021).

A ansiedade tem tratamento, e uma abordagem psicoterapêutica deve ser levada em consideração. O uso de medicamentos pode e deve ser considerado como auxílio ao tratamento, porém nunca deverá ser a única opção terapêutica (ZUARDI, 2016).

Nos dias de hoje estamos acostumados a ser controladores de tudo que se passa em nossas vidas e por vezes nos sentimos na obrigação de estarmos preparados para tudo a qualquer momento, porém, a pandemia da Covid-19 trouxe uma sensação de risco iminente, insegurança e medo. Tudo isso gerou muita preocupação pelo fato de estarmos lidando com o desconhecido. Nesse período do “desconhecido”, muitas informações foram lançadas na mídia, como as famigeradas *fake news*, o possível início do fim do mundo, a alta taxa de mortalidade dentre outras situações (MATTA et al., 2021).

Todos esses fatos levaram ao desencadeamento da ansiedade na população e mudou drasticamente a rotina das pessoas. No âmbito educacional não foi diferente, tanto crianças como jovens e adultos tiveram suas rotinas de estudo severamente afetadas. Foi nesse momento que o ensino remoto surgiu como a única alternativa para dar continuidade às atividades educacionais, o que também

gerou sentimentos de dúvidas e incertezas principalmente em relação à qualidade do ensino ofertado (BEHAR, 2020).

A ansiedade interfere de forma negativa no pensamento e dificulta a concentração e a aprendizagem. Os casos de alunos com transtorno de ansiedade na escola são cada vez mais frequentes e interferem no desempenho escolar. Alunos com transtorno de ansiedade geralmente apresentam dificuldade de concentração e não conseguem assimilar bem os conteúdos, conseqüentemente eles apresentam uma aprendizagem pouco satisfatória (NORONHA, 2021).

Partindo do princípio de que as redes sociais possuem uma comunicação dinâmica e abrangente (RODRIGUES et al., 2021), a ferramenta Instagram, assim como o Whatsapp, têm sido utilizadas como alternativa para divulgação de diferentes tipos de materiais, inclusive educativos. Nesse ambiente é possível falar sobre ansiedade e conscientizar as pessoas sobre a importância de identificar quando ela é prejudicial e o tratamento quando necessário, juntamente com outras informações de orientações ao público-alvo (estudantes).

Existe uma relevância na área educacional em levantar dados sobre a forma em que a ansiedade pode prejudicar o processo ensino aprendizagem, para uma conduta correta em relação ao cuidado e orientações que se fizerem necessárias. Desta forma, este trabalho visa entender e investigar os impactos causados pelo TAG no processo ensino-aprendizagem.

2. PROBLEMATIZAÇÃO DA PESQUISA

O transtorno de ansiedade interfere diretamente na rotina das pessoas. A crise de ansiedade causa paralisação e afeta a qualidade de vida. O corpo passa a refletir essas emoções e então não se consegue administrar devidamente o próprio pensamento (BARNHILL, 2020).

A literatura indica que o distúrbio de ansiedade vem crescendo entre os estudantes, isso interfere diretamente no desempenho escolar nos diferentes níveis e modalidades de ensino. Alunos com transtorno de ansiedade geralmente apresentam dificuldade de concentração e não conseguem assimilar bem os conteúdos, conseqüentemente eles apresentam uma aprendizagem pouco satisfatória.

Nesse cenário, quais seriam os impactos da ansiedade no processo ensino-aprendizagem experimentados por estudantes de diferentes níveis e modalidades de ensino?

No cenário atual, abordar essa temática e tratar dessa realidade torna-se um grande desafio. Considera-se assim importante a conscientização das pessoas que sofrem com transtorno de ansiedade a procurar ajuda médica e profissionais habilitados sempre que houver necessidade.

3. JUSTIFICATIVA

Para Caixeta (2014) a ansiedade tem se tornado gradativamente comum, trata-se de uma condição profundamente impossibilitante, que ocasiona a perturbação do bem-estar, prejudica a qualidade de vida podendo levar até a comorbidades relacionadas, como, por exemplo, a obesidade, hipertensão e diabetes.

Pacientes que sofrem de transtornos de ansiedade e que necessitam de tratamento frequentam diariamente as unidades de saúde, são então facilmente identificados e, por consequência, são diagnosticados nesses casos com ansiedade patológica.

Estudos atuais mostram que a ansiedade é uma condição característica da existência humana, de modo que assume uma função protetiva no intuito de desviar-se de possíveis prejuízos mediante situações novas. Entretanto, os avanços nas novas tecnologias de informações, têm trazido expectativas e/ou pressões que são exercidas no dia a dia e na adaptação dos indivíduos (ROCHA et al., 2022).

A ansiedade é dada como a emoção acadêmica negativa mais pesquisada, como também a mais relatada em pesquisas realizadas entre universitários durante as provas e vem sendo conceituada como um estado/momento de tensão e desconforto, vindo regularmente seguida de medo (BZUNECK, 2018).

O elevado nível de ansiedade, é prejudicial no desempenho acadêmico, pois, pode diminuir a atenção, causar distração e assim acaba gerando um impacto na capacidade de processamento das informações. Além do mais, a ansiedade pode conduzir a pessoa ao isolamento, o que irá dificultar ainda mais seu aprendizado, visto que as instituições de ensino são locais de socialização constante (SOUZA, 2020).

Contudo, ao que se refere ao desempenho acadêmico dos alunos, a literatura nos mostra que altos níveis de ansiedade reduzem a memória operacional, como também o raciocínio, promovendo distrações nos estudantes. Dessa forma, os alunos com maior grau de ansiedade propende a obter resultados menores nas classificações escolares (CARVALHO et al., 2015).

A ansiedade é considerada um dos desafios que fazem os acadêmicos sentirem problemas ao tentarem estabelecer vínculos afetivos novos, com isso,

fazendo com que haja maiores problemas no processo de adaptação social do indivíduo. Destarte, os estressores acumulam-se provocando um quadro significativo de estresse que pode ser assimilado com transtornos psiquiátricos (CARVALHO et al., 2015).

Dessa forma, o tema torna-se relevante, devendo ser abordado com clareza, sustentação e fundamentação. Justifica-se, portanto, sua relevância para se entender a relação existente entre o transtorno de ansiedade e os impactos que ela causa no desempenho acadêmico dos estudantes, relacionando o ensino e suas várias formas de aplicação que futuramente poderão auxiliar no combate ou enfrentamento do TAG sem que esse transtorno acarreta em mais prejuízos acadêmicos.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Investigar os impactos do transtorno da ansiedade no processo ensino-aprendizagem investigando alunos de diferentes níveis e modalidades de ensino.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar uma revisão bibliográfica sobre o tema proposto: transtorno de ansiedade e suas implicações no ensino-aprendizagem;
2. Construir e divulgar através da rede social Instagram material didático significativo direcionado aos estudantes de diferentes níveis e modalidades de ensino, com o auxílio do WhatsApp para compartilhamento do link de acesso ao perfil do Instagram;
3. Coletar informações do público investigado sobre a evolução e aumento dos casos de ansiedade e correlacionar com os possíveis impactos na aprendizagem.

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

A ansiedade acompanha a humanidade desde os primórdios. No processo evolutivo da espécie humana, a ansiedade foi despertada a partir da capacidade de entrar em alerta, o que possibilita o nosso sistema de defesa em situações de perigo (SILVA, 2021).

Os transtornos de ansiedade apresentam características de medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais. O medo é uma resposta emocional comum ao ser humano quando submetido a uma ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação do futuro e alguma possível ameaça que possa vir a ocorrer. Ansiedade e o medo se diferenciam, o medo é mais frequente e necessário em situações de luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato, e a ansiedade está associada a tensão muscular, vigilância e preparo para perigo futuro e comportamento de cautela excessiva. Os dois se diferenciam um do outro, porém se sobrepõem (NASCIMENTO et al., 2014).

A ansiedade é considerada normal quando ela apresenta causa aparente, dura por um período pequeno e quando não é difícil de controlar. Contudo, se esse mecanismo de defesa continua a ser acionado por longos períodos, como por exemplo, expectativa de futuro, medo do desconhecido, pode ocorrer uma série de manifestações físicas que acabam comprometendo ou até mesmo paralisando a rotina do ser humano (SILVA, 2021).

Os transtornos de ansiedade são comuns entre crianças e jovens, porém, na maioria dos casos ele é percebido e diagnosticado na fase adulta. Durante a infância, a ansiedade pode causar um efeito significativo no funcionamento do cérebro e gerar algum impacto interferindo na capacidade de aprendizagem, desenvolvimento em círculos sociais e familiares. A maioria dos transtornos de ansiedade são persistentes e, se não forem tratados, há um grande risco em se desenvolver problemas na idade adulta (STALLARD, 2010).

De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais:

As características principais do transtorno de ansiedade generalizada são ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e escolar, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de “nervos à flor da pele”; fadigabilidade; dificuldade de concentração ou “ter brancos”; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono (NASCIMENTO et al., 2014, p.190).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem cerca de 9,3% da população sofrendo com transtornos ligados à ansiedade (WHO, 2017).

Para melhor dimensionar o problema, até o ano de 2018, o Brasil já era o primeiro no ranking de transtornos de ansiedade e o quinto país com pessoas diagnosticadas com depressão. Um estudo realizado pela UFRJ mostrou que o índice de pessoas com problemas mentais é maior entre os jovens e que 30% deles sofriam com transtornos mentais comuns como, falta de disposição, dificuldade para se concentrar, problemas para dormir, tristeza frequente, entre outros sintomas, os quais, se não forem devidamente tratados, poderão se tornar distúrbios mais graves, levando até mesmo ao suicídio. De acordo com os dados publicados pela BBC Brasil a taxa de suicídio entre jovens aumentou mais de 27% no período de 1980 e 2014 (COSTA et al.,2018).

A preocupação excessiva e persistente é a principal característica do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Neste tipo de transtorno as preocupações não são categoricamente definidas, mas sim generalizadas e são de difícil controle. As preocupações são acompanhadas de sintomas físicos como taquicardia, sudorese, insônia, fadiga, dificuldade de relaxar e dores musculares. O TAG é diagnosticado quando esses sintomas causam interferência no desempenho da pessoa ou sofrimento significativo. O TAG é um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticados. Raramente as pessoas com esses sintomas procuram um profissional da saúde mental e sim um clínico geral ou outra especialidade, até que se tenha o diagnóstico e posteriormente um encaminhamento a um profissional de saúde mental (ZUARDI, 2016).

Cada indivíduo reage de maneira diferente quando se depara com algum desafio. Pessoas de uma mesma família, criadas em um mesmo ambiente podem experimentar suas próprias formas de lidar com essas situações de formas diferentes, e conseqüentemente, cada uma terá também uma forma diferente de aprender (CASTILLO et al., 2000).

Na perspectiva educacional os reflexos do transtorno de ansiedade, geralmente estão associados à dificuldade de concentração e assimilação de informações. Além disso, os sentimentos negativos causados pela ansiedade, podem ocupar o pensamento dos alunos, dificultando a concentração e o foco nas atividades acadêmicas. Sendo assim, é bastante comum que esses alunos não apresentem os resultados esperados e isso faz com que eles desistam de realizar suas atividades e, por muitas vezes, acabam por abandonar os estudos. É comum que os alunos com transtorno de ansiedade, se fechem e evitem se expor (OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2020).

Alguns estudos apontaram que nos últimos 30 anos a ansiedade tem impactado negativamente a Psicologia. Nas décadas de 1960 e 1970, a ansiedade foi bastante pesquisada e após isso, as investigações geralmente são realizadas por profissionais da Psicologia Cognitiva, que defendem onde é adequado estratégias de aprendizagem que favorecem o desempenho escolar. Essas estratégias incluem algumas formas de motivação para aprender, identificação e controle da ansiedade, entre outras (COSTA e BORUCHOVITCH, 2004).

A pandemia do COVID-19 trouxe uma série de mudanças, visto que para conter a proliferação do vírus foi necessário o estabelecimento de medidas sanitárias, dentre elas o isolamento social que acarretou a suspensão das aulas presenciais. Este fato por si só já pode causar impacto no processo de aprendizagem, pois o contexto escolar, por meio dos mediadores e do grupo de pares é essencial para o processo de desenvolvimento e aprendizagem (GOMES et al., 2022).

O ensino remoto trouxe a possibilidade de continuidade para o processo de ensino e aprendizagem, porém, também o questionamento a respeito da qualidade, efetividade e oportunidades de acesso a essa modalidade de ensino (REZERA e D'ALEXANDRE, 2021). Isso mostra que no Brasil a democratização do acesso às ferramentas tecnológicas por meio do uso do princípio da equidade escolar e social

ainda é algo distante. Um estudo sobre os impactos na educação realizado pela UNICEF (2021) averiguou que 63% dos alunos receberam atividades durante 5 dias da semana, porém, conforme a região do país, como Norte, com 19% sem atividades, esse percentual muda (GOMES et al., 2022).

A educação a distância (EAD) substituiu por algum tempo o ensino presencial, exigindo uma grande flexibilidade por parte dos alunos e professores. Além disso, o confinamento comprometeu a vivência da vida acadêmica e causando algumas incertezas quanto aos atrasos nas atividades, a adaptação ao uso das plataformas digitais, ao cancelamento dos cursos ou trancamento de matrículas etc. (PIRES CORRÊA et al., 2022).

Durante a pandemia da Covid-19 a população mundial enfrentou não só uma crise sanitária, mas entraram também em uma “crise” e estado de alerta global imposta pelo próprio momento. Esses estados de alerta, quando não controlados, podem desencadear o transtorno de ansiedade. É fato que o estado de saúde física ocasionado pelo novo vírus da Covid-19 espalhou um medo intenso e as mudanças abruptas na rotina deixaram a população bastante abalada (MATTA, 2021).

A pandemia paralisou o mundo inteiro, causando uma interrupção nas atividades diárias, como por exemplo os estudos. Dessa paralisação, os jovens são os mais afetados, principalmente no âmbito educacional (UNESCO, 2021).

Um estudo realizado com estudantes de pós-graduação mostrou que durante a pandemia de Covid-19 a maioria deles foram impactados negativamente em seu processo educativo, e apresentaram distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão (PIRES CORRÊA et al., 2022).

O uso massivo de tecnologias imposto pelo período de distanciamento social da pandemia de Covid-19 exigiu uma adaptação e flexibilização muito grande tanto de estudantes como de professores. Em poucos dias, os professores se viram obrigados a mudar drasticamente suas metodologias de ensino através do uso das ferramentas digitais. As medidas de segurança impuseram o confinamento doméstico e muitas atividades produtivas e formativas “presenciais” foram interrompidas nas escolas primárias e secundárias e universidades (CASACCHIA et al., 2021).

É fato que muitos alunos sofrem com a adaptação forçada ao ensino remoto. Com o aumento das atividades que deveriam ser feitas fora do horário das aulas,

incluindo o planejamento prévio para sua realização, a impossibilidade de realizar os trabalhos em grupo de maneira presencial despertou muita insegurança e dúvidas nos alunos em relação ao futuro. Todo esse nervosismo gerado dentro do novo ambiente escolar impactou bastante a saúde mental de crianças e adolescentes, os alunos se depararam com a mudança repentina do processo de formação e tiveram de se adaptar a uma nova realidade escolar, o ensino remoto com aulas e atividades ministradas de forma virtual (MIRANDA et al., 2020).

As tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC's) sem dúvida trouxeram benefícios ao trabalho dos professores universitários. Elas tornaram possível que o trabalho dos professores fosse realizado de qualquer lugar e a qualquer momento pela facilidade de acesso à informação. No entanto, as TIC 's também representam um grandes desafios para o bem-estar físico e psicológico das pessoas no desempenho do seu trabalho. Por exemplo, o uso das TIC 's podem levar os acadêmicos a trabalhar mais intensamente do que o normal, o que acaba por sobrecarregá-los. Um outro fator que deve ser levado em consideração são as rápidas mudanças e atualizações do universo digital que podem trazer o sentimento de incapacidade tanto para professores como alunos. O resultado disso é que eles podem se sentir exaustos, ansiosos e estressados, e podem desenvolver problemas com ansiedade. (CASACCHIA et al., 2021).

É um equívoco pensar que o preconceito contra transtorno mental ficou no passado. Hoje em dia, mesmo com tantos estudos e descobertas sobre o cérebro, ainda existem pessoas que tratam os transtornos mentais com desprezo ou como se fosse algo irreal e facilmente controlável. Esse preconceito pode trazer prejuízos a quem sofre algum transtorno, as pessoas podem demorar a procurar ajuda médica por medo da discriminação e ter um diagnóstico tardio e tratamento adequado. Dessa forma, a informação é a melhor ferramenta a ser usada nesses casos, que deve ser embasada cientificamente, com linguagem acessível de modo que todos possam entender melhor a complexidade da saúde mental (CAMARGO et al., 2012).

5.2 OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM

Apesar de parecer um tema relativamente novo, a relação existente entre os problemas emocionais e o baixo rendimento escolar já eram percebidos na década de 50. Naquela época, considerava-se que os alunos com baixo desempenho escolar apresentavam mais dificuldades emocionais do que alunos que não vivenciavam tais problemas (CUNHA et al., 2017).

É fato que os sentimentos desagradáveis causados pela ansiedade interferem diretamente no rendimento escolar (NORONHA, 2021). A ansiedade gera uma série de situações, como por exemplo as relações interpessoais escolares, como a aceitação pessoal e a capacidade de adaptação. Alunos extremamente ansiosos evitam a interação com outras pessoas e evitam exposição (CUNHA et al., 2017).

Segundo Oliveira (2021), existe uma abordagem baseada na Teoria do Processamento da Informação que considera a ansiedade associada a duas grandes vertentes: preocupação e emotividade. A preocupação se relaciona ao componente cognitivo, expectativas de consequências negativas no futuro e a emotividade diz respeito a fisiologias, sintomas físicos e nervosismo.

No componente cognitivo, a ansiedade é algo extremamente importante, pois está associada a efeitos contrários ao desempenho de tarefas (SANTOS, 2021). Os distúrbios de aprendizagem por sua vez, afetam o neurodesenvolvimento, sendo que os três tipos mais comuns são: distúrbio da expressão escrita, distúrbio da leitura e distúrbio envolvendo a capacidade matemática (NORONHA, 2021).

Quando o sistema cognitivo é afetado, a atenção está automaticamente alterada pode interferir no desempenho escolar, pois gera um impacto na autoconfiança e o gera o medo de errar. Além disso, o estado de alerta, o estresse e a ansiedade são importantes fatores que interferem na formação inicial de memória. Dessa forma, a ansiedade pode prejudicar a capacidade de recordar ou recuperar um conteúdo obtido em um momento de tensão (SANTOS, 2021).

A ansiedade gera efeitos que podem comprometer alguns processos psicológicos de forma negativa como por exemplo a percepção, raciocínio e a memória. A ansiedade também pode causar sentimentos ruins como sensações desagradáveis e persistentes, esses sentimentos podem estar presentes na maioria do tempo invadindo diversas áreas do comportamento inclusive no desempenho

acadêmico. Fato este que tem levado muitos professores a voltar a atenção para esse tema, pois já se tem observado e correlacionado o baixo rendimento escolar em alunos ansiosos (POZO et al., 2008).

A incerteza e apreensão em relação ao futuro advindos da ansiedade são interferentes na aprendizagem e no desempenho em geral. A classificação por notas faz com que o aluno desenvolva o sentimento de competição em relação a realização pessoal e no desejo de ser aceito e reconhecido em meio familiar e na sociedade. Sendo assim, o fracasso pode levar ao pensamento de que só é bem-sucedido e amado os que se mostram competentes e sem falhas, e o medo do fracasso faz com que essa sensação de sofrimento e ansiedade aumentam, podendo causar a vontade de desistir e “deixar pra lá” (SOARES e MARTINS, 2010).

As situações de avaliações também podem causar muita ansiedade. A ansiedade antes das provas, por exemplo, pode ocorrer na véspera da realização dela, pela insegurança e medo do fracasso. A falta de autoconfiança também gera ansiedade e afeta o desempenho escolar (CUNHA et al., 2017).

Apesar das avaliações apresentarem ser um gatilho para a ansiedade, alguns estudos apontam que o maior problema dos alunos com transtorno de ansiedade é lidar com a recuperação do conteúdo. Nesse caso, a ansiedade está associada à consciência de que o conteúdo não está sendo dominado. Alunos muito ansiosos possuem hábitos de estudo inadequados, e podem até passar mais tempo estudando, porém, a qualidade da dedicação é mais importante do que a quantidade (COSTA e BORUCHOVITCH, 2004).

Outro tipo de transtorno de ansiedade considerado como prejudicial ao desempenho escolar, é o transtorno de ansiedade social (TAS), também conhecido como fobia social. Esse transtorno também é associado a medo acentuado, mas nesse caso específico em situações de exposição social, onde o indivíduo sente muita vergonha em aparecer para o público. Um dos principais medos gerados por esse transtorno é a observação constante por outras pessoas e seus possíveis julgamentos (MORAIS et al., 2008).

No transtorno de ansiedade social, percebe-se uma tendência a evitar eventos, como por exemplo a apresentação de um trabalho ou seminário, rodas de conversas com colegas ou professores na escola, realização de entrevistas, início de uma relação afetiva, participação em jogos esportivos interativos etc. Sendo

assim, os prejuízos relacionados ao TAS impactam diretamente no cotidiano da pessoa, prejudicando sua qualidade de vida e automaticamente seu desempenho escolar (MORAIS et al., 2008).

Tais situações podem se denotar a nível cognitivo, ou seja, como pensamentos recorrentes de incapacidade onde muitas das vezes o aluno se sente incapaz de fazer tal atividade ou até mesmo de estudar, e por meio de somatização, um exemplo seria dores de cabeça. Em alguns casos, crianças se tornam ansiosas mediante as pressões que sofrem por conta dos pais, colegas e até mesmo de si próprio, pois estão sempre em busca de um melhor desempenho, capacidade, entendimento, dentre outras coisas (SOUZA, 2020).

Um outro grande problema educacional relacionado à ansiedade é a evasão escolar precoce, que impacta socialmente e economicamente no mundo. Nos Estados Unidos, na última década, cerca de 15% dos jovens entre 18 e 24 anos não concluíram o Ensino Médio. As estatísticas Canadenses são semelhantes, nesse mesmo período, aproximadamente 18% dos canadenses de 20 anos não concluíram o Ensino Médio. Embora existam muitos fatores que levam o aluno a abandonar os estudos, os transtornos de ansiedade podem ser determinantes no fracasso acadêmico e no abandono escolar (AMERINGEN et al., 2003).

Mesmo sendo reconhecidamente importantes, os estudos sobre as emoções no meio acadêmico e escolar ainda são bastante escassos no Brasil. Porém, há evidências de uma relação direta e prejudicial entre a ansiedade e o processo ensino-aprendizagem, pela paralisação e nos estudantes, podendo afetar o processamento da informação (OLIVEIRA, 2021).

Existem algumas formas de tratamento para ansiedade que incluem a psicoterapia cognitivo-comportamental e tratamento medicamentoso. O diagnóstico deve ser abrangente para que seja elaborado um plano de tratamento adequado (VERSIANI, 2008).

Para que uma pessoa seja diagnosticada com transtorno de ansiedade, ela deve passar por uma avaliação médica que irá avaliar a gravidade do problema. Se este transtorno leve, o paciente poderá ser encaminhado para acompanhamento psicológico. Quando esse tipo de tratamento não for o suficiente, o médico poderá prescrever a medicação de acordo para ser administrado juntamente com a terapia (LOPES e SANTOS, 2018). As intervenções medicamentosas, serão utilizadas

quando os sintomas aparecem de forma mais grave e incapacitantes. O uso de fármacos deverá sempre ser prescrito por um profissional da saúde capacitado e que mantenha a rotina de tratamento com o paciente (CASTILLO et al., 2000).

É importante ressaltar que não deve haver automedicação por parte do paciente e da mesma forma, quando há necessidade de um tratamento medicamentoso, esse tratamento não poderá ser interrompido sem auxílio do profissional especializado (LOPES e SANTOS, 2018).

Um outro fator muito importante é a sintonia entre a escola, a família (ou pessoas mais próximas) e o terapeuta quanto a conduta a ser realizada e a forma do tratamento. Vale lembrar que além das terapias, as intervenções familiares também servem como conscientização e auxílio no estímulo à pessoa que sofre com o transtorno de ansiedade (CASTILLO et al., 2000).

Além dessa sintonia entre escola, família e pessoas próximas, a conscientização e as intervenções sobre o tema também podem ser realizadas através dos meios digitais, como por exemplo, pelas redes sociais. Nos últimos anos elas têm sido ferramentas importantes quando o assunto é disseminar informações, através delas é possível focar em público-alvo.

Existe uma discrepância do uso da expressão “rede social”, utilizada para caracterizar plataformas virtuais, tais como o Facebook, Twitter, Instagram, dentre outras. Em tais aplicativos as interações entre as pessoas se dão de forma subentendida, ou seja, as informações são preenchidas no ato na criação do perfil, para em seguida ocorrer a interatividade com outras pessoas próximas (PIZA, 2012).

Os engenheiros de programação Kevin Systrom e o brasileiro Mike Krieger criaram uma rede social denominada Instagram, que trouxe uma proposta de resgatar a nostalgia de anos atrás através das clássicas Polaroids e câmeras fotográficas de filme, cujas fotos revelavam-se no ato do disparo (PIZA, 2012).

A interação através das redes sociais é feita através do uso de internet. Em pesquisas realizadas pela Anatel foi possível observar que o número de acessos de banda larga fixa no Brasil cresceu cerca de 241% desde março de 2020, subindo de 16,6 milhões para 39,9 milhões, período em que a OMS declarou oficialmente a pandemia de coronavírus. Em setembro de 2021 o número de acessos chegou ao pico de 40,2 milhares de acessos (EXAME, 2021).

Nesse contexto, a ansiedade pode ser considerada como uma variável associada de forma negativa ao desempenho escolar. Todo esse excesso abordado anteriormente prejudica o desempenho dos alunos, acentua os conflitos com a família, e conduz ao isolamento social.

6. METODOLOGIA

6.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia consistiu numa revisão bibliográfica a partir de artigos relacionados ao tema com posterior análise da perspectiva dos diferentes autores, conceitos, definições, características sobre ansiedade para uma adequada compreensão de uma pesquisa que se estrutura e se desenvolve a partir da produção teórica de outros autores.

Também foi realizada uma pesquisa entre alunos de diferentes instituições de ensino de diferentes níveis e modalidade de ensino a pesquisa foi realizada através de um questionário semiestruturado (Apêndice 1) disponibilizado através de um link no Instagram, nos grupos de WhatsApp. É importante ressaltar que a pesquisa ocorreu de forma sigilosa onde não houve exposição de dados dos entrevistados, apenas os dados coletados foram compartilhados por meio de uma análise geral sem identificação de quem os forneceu.

O método utilizado para a criação do questionário foi o *survey*. Esse tipo de pesquisa é utilizado e descrito quando há o interesse em obter dados ou colher informações sobre características, ações ou opiniões de um determinado grupo que representa um público-alvo. A pesquisa *survey* serve para confecção de uma análise quantitativa de um a população. Esse tipo de análise serve para responder questões do tipo “o que”, “porquê”, “como” e “quanto” (FREITAS et al., 2000).

6.2 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Essa pesquisa procurou investigar o público-alvo: estudantes de diferentes instituições e diferentes níveis e modalidades de ensino, buscou analisar as

situações em que eles se sentiam ansiosos ou com medo e as possíveis interferências no desempenho acadêmico.

Foram previamente selecionados material didático com conteúdo potencialmente significativo direcionado ao público investigado. De acordo com a Teoria da Aprendizagem Significativa o pesquisador deve buscar por mecanismos de aprendizagem pela apresentação de material didático potencialmente significativo para o aprendiz de modo que essa aprendizagem proporcione a aquisição de novos significados a partir de material de aprendizagem apresentado ao educando (AUSUBEL, 2000).

A proposta de produção de material didático é fornecer as informações necessárias que possam servir como orientação e conscientização sobre esse problema bem como indicar as possíveis formas de tratamento e como lidar com o preconceito em relação aos distúrbios de ansiedade.

Todo o material didático produzido foi divulgado através da rede social Instagram através do perfil '@quimica_das_emoções' (Figura 1) e contamos com a ajuda do WhatsApp para podermos compartilhar o link de acesso ao perfil do Instagram, assim como o direcionamento para o questionário.

O Instagram conta com 63 (sessenta e três) seguidores e 15 (quinze) publicações, alcançando cerca de 71 contas no último mês. Dessa forma, uma das postagens que teve mais compartilhamentos foi a de apresentação, onde falamos o nome das pessoas por trás das telas, juntamente com o nome do curso que fazemos.

Figura 1: Perfil do Instagram.



The image shows the Instagram profile page for the account 'quimica_das_emocoes'. The profile name is 'quimica_das_emocoes' with a red '9+' notification badge. The profile picture is a circular logo featuring a stylized human head profile with a colorful atomic symbol inside. Below the name, the statistics are: 9 Publicações, 61 Seguidores, and 15 Seguindo. The bio includes the text 'Química das Emoções', 'Técnicas em Química - IFF', 'Acadêmicas de Licenciatura em Química 8/8', and 'Maiores informações: @dudah_kalil @larissa_diana'. There is a link to a questionnaire: 'Link do questionário' with a hand icon pointing to the link 'forms.gle/vzHn2QaPC8uDTNm9A'. Below the bio, there is a 'Painel profissional' section indicating '71 contas alcançadas nos últimos 30 dias.' and two buttons: 'Editar perfil' and 'Compartilhar perfil'. At the bottom, there is a section for 'Destaques dos stories' with the text 'Mantenha seus stories favoritos no seu perfil' and an upward arrow icon.

Fonte: Autoria própria

Utilizou-se a rede social Instagram para postagens semanais com o intuito de informar e conscientizar as pessoas sobre ansiedade e dos possíveis comportamentos, tratamentos etc.

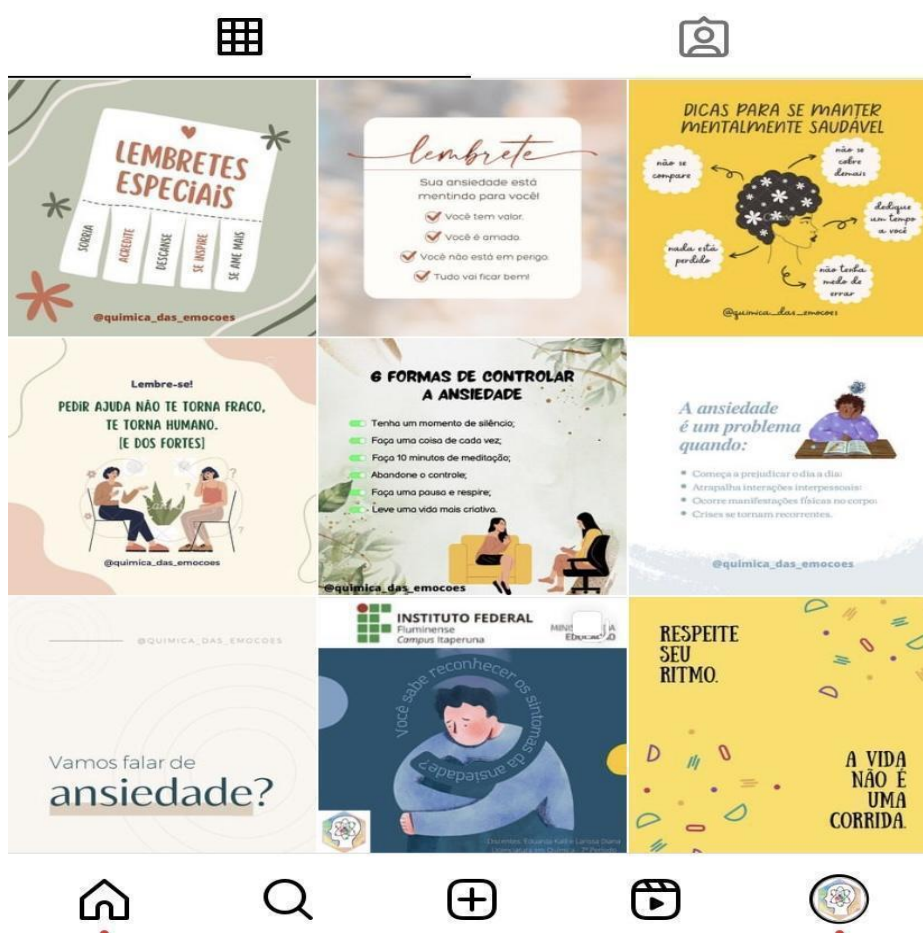
O questionário semi estruturado foi disponibilizado pelo Google Formulários e o link compartilhado na *Bio* do perfil do Instagram. O link foi compartilhado também através do *Whatsapp*, especialmente nos grupos de interesse da pesquisa.

7. RESULTADOS

7.1 DIVULGAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO

Após a revisão bibliográfica, com nossa página já criada, foram elaborados posts relacionados ao tema deste trabalho, com intuito em divulgar o trabalho em si e conscientizar as pessoas sobre o TAG. As postagens com material didático foram feitas no decorrer da pesquisa. A Figura 2 apresenta alguns tópicos que foram abordados.

Figura 2: Postagens feitas no decorrer da pesquisa.

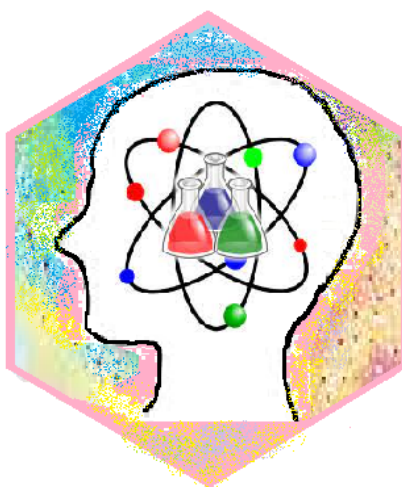


Fonte: Autoria própria.

Sobre a logo do perfil (Figura 3), as cores foram escolhidas como elemento visual para dar forma à marca, além de ser algo atrativo, levando em consideração o público-alvo, elas trazem significado de energia, paz, felicidade, luto, medo, dentre outros (LUZ e COR, 2020). Ou seja, coisas boas e ruins se

relacionam à imagem das cores que quando misturadas não evidenciam um destaque principal, tal como ocorre na ansiedade, que é um misto de confusão mental e diferentes sentimentos. A eletrosfera representa o símbolo associado à química e as vidrarias representam a experimentação química. A mistura entre cores, órbita e experimentação representa o estudo da mente humana que é complexa e incrível.

Figura 3: Logo do perfil.

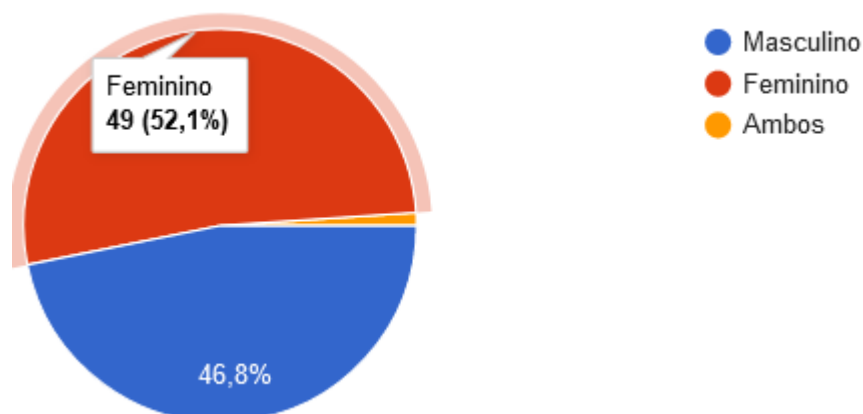


Fonte: Autoria própria.

7.2 RESULTADOS DA PESQUISA DE CAMPO

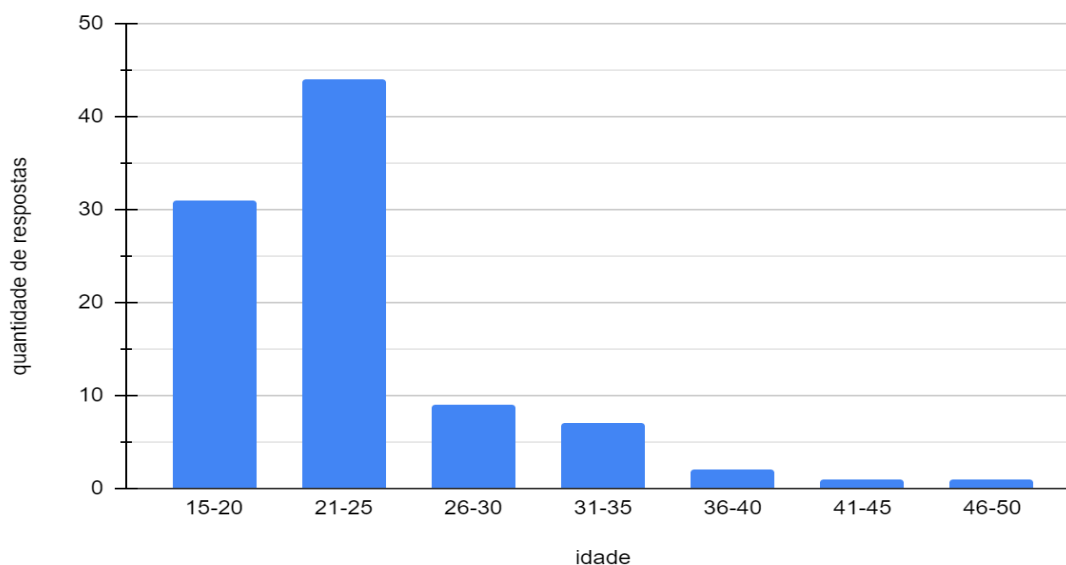
Este trabalho investigou público-alvo específico: os estudantes de diferentes instituições de ensino e de diferentes níveis e modalidades de ensino, e procurou analisar situações em que esses estudantes sentiam ansiosos ou com medo.

Após a aplicação do instrumento de coleta de dados (Apêndice 1) obteve-se os resultados mostrados a seguir. Ao iniciar o questionário, todos eles tomaram ciência de sua participação de forma voluntária. Em reação ao sexo dos participantes da pesquisa 52,1% eram do sexo feminino e 46,8% eram do sexo masculino, conforme nos mostra a Figura 4.

Figura 4: Sexo dos participantes.

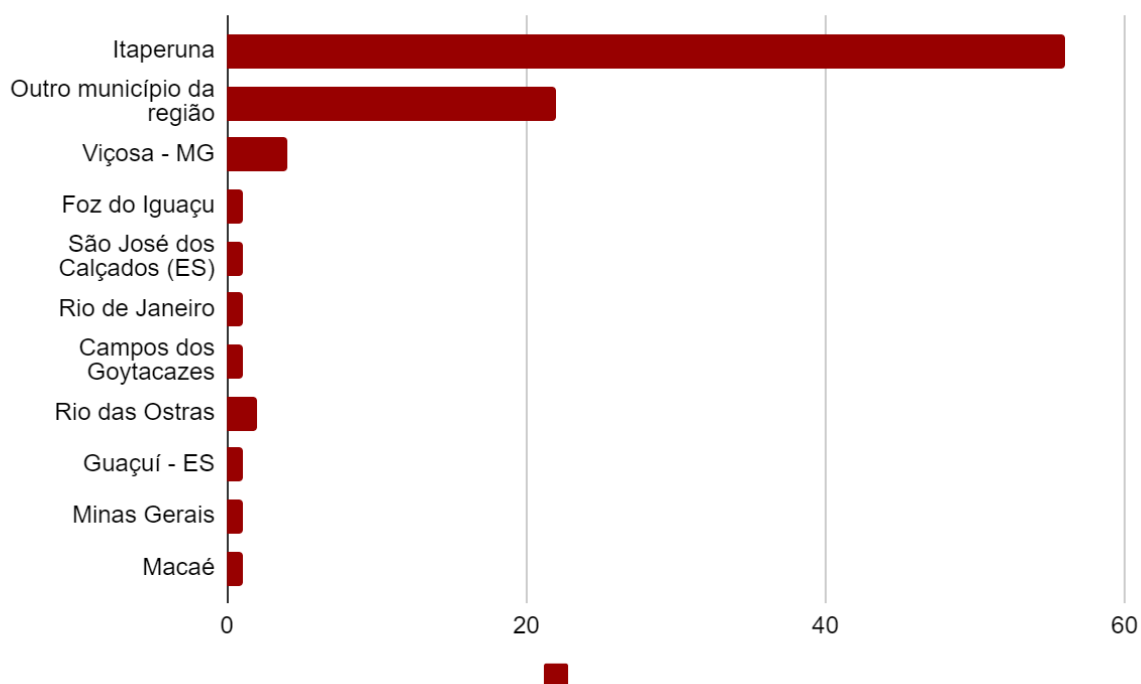
Fonte: Autoria própria.

Em relação à faixa etária dos participantes, como podemos observar na Figura 5, obteve-se várias idades, com idade variando de 15 anos até 40 anos de idade ou mais, pois abrangeu diversas faixas etárias e níveis de ensino, como será visto nos próximos gráficos (Figura 5).

Figura 5: Idade dos participantes.

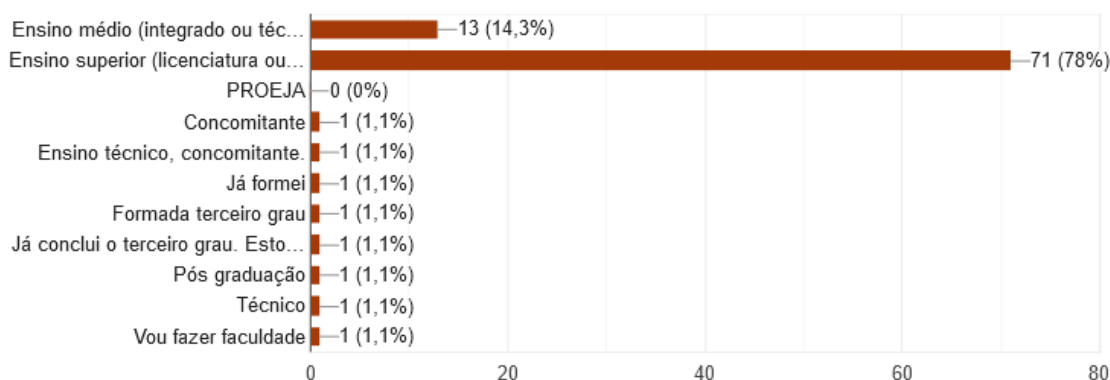
Fonte: Pesquisa própria.

Sobre o município de residência dos participantes observou-se respostas de diferentes cidades, como mostra a Figura 6.

Figura 6: Local de residência dos participantes

Fonte: Autoria própria.

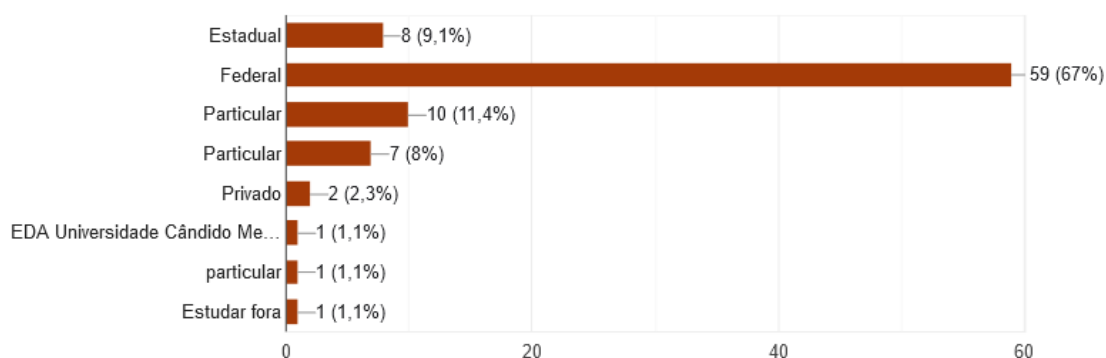
Inicialmente pretendia-se tratar a ansiedade relacionada com estudantes do Ensino Médio, mas de acordo com as respostas obtidas após o questionário estendemos para as demais modalidades como pode-se observar na Figura 7.

Figura 7: Modalidade de ensino dos estudantes que responderam à pesquisa.

Fonte: Autoria própria.

A rede de ensino mais citada na pesquisa foi a rede federal de ensino, conforme a Figura 8.

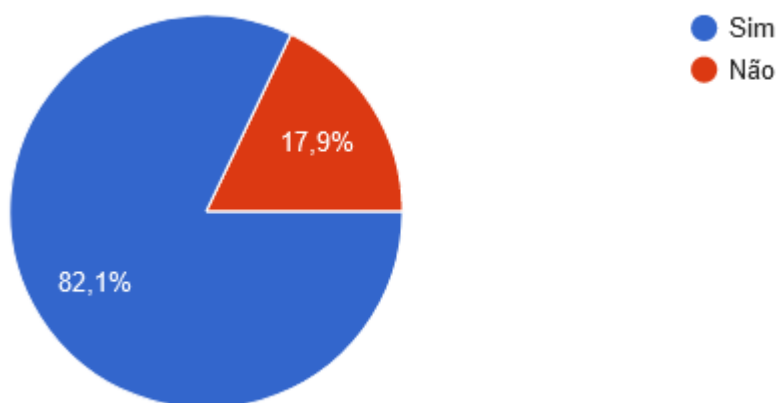
Figura 8: Rede de Ensino dos estudantes que responderam à pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

Quando questionados sobre o que é a ansiedade, os dados mostraram que todos eles sabiam o que é ansiedade. Sobre o fato de se considerarem como uma pessoa ansiosa, foi possível observar que a maior parte dos entrevistados (82,1%) se consideram como pessoas ansiosas, enquanto 17,9% não se consideram ansiosos (Figura 9).

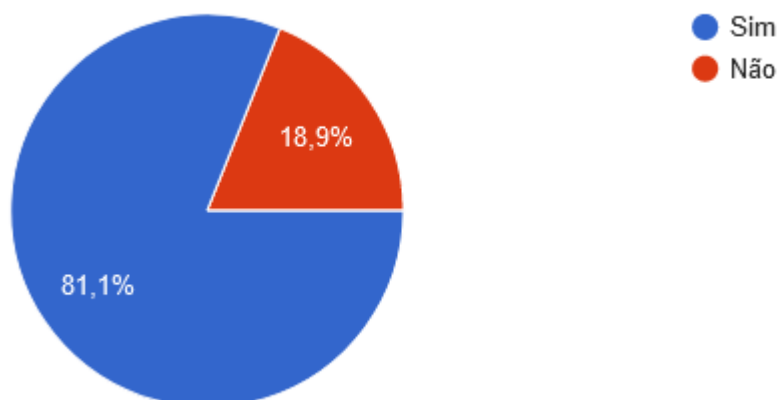
Figura 9: Comparativo dos entrevistados que se consideravam ansiosos ou não.



Fonte: Autoria própria.

Quando perguntados se eles se preocupavam de forma excessiva com o futuro (Figura 10), 81,1% responderam que sim e 18,9% responderam que não.

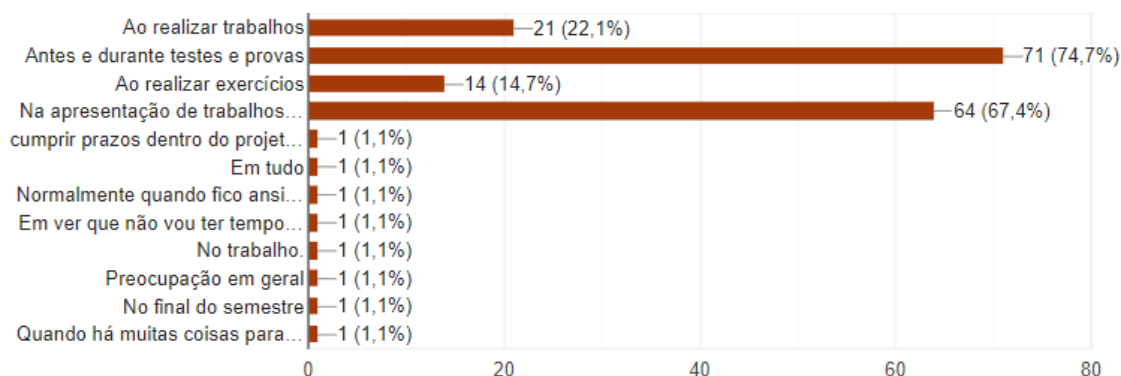
Figura 10: Comparativo dos entrevistados que se preocupavam de forma excessiva com o futuro.



Fonte: Autoria própria.

Os estudantes foram questionados sobre sua rotina acadêmica: quais eram os momentos em que eles apresentavam maior possibilidade de ter crises de ansiedade. As respostas dos estudantes estão apresentadas na Figura 11.

Figura 11: Comparativo dos momentos em que os entrevistados se sentiam mais ansiosos.

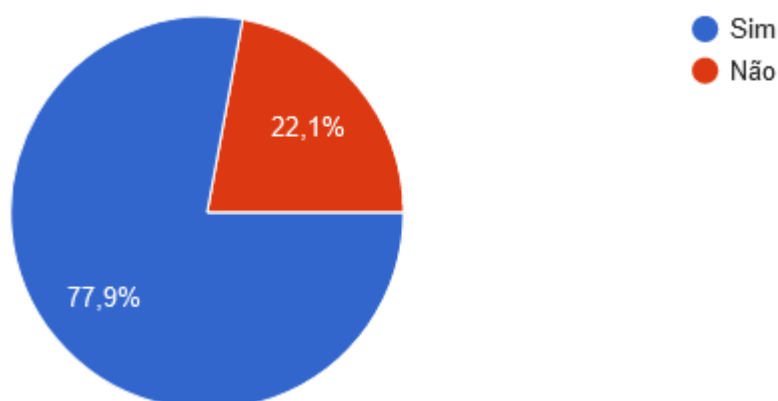


Fonte: Autoria própria.

Eles foram questionados também sobre os prejuízos para o seu aprendizado e atividades acadêmicas durante os momentos de ansiedade. Como já era esperado, a maior parte deles responderam que a ansiedade trazia algum tipo de prejuízo para o aprendizado e/ou atividades acadêmicas (Figura 12). O que confirma

que cada vez maior parte da população sofre com as dificuldades relacionadas à ansiedade.

Figura 12: Percentual de estudantes que afirmaram algum tipo de prejuízo no processo ensino aprendizagem e/ou atividades acadêmicas relacionadas à ansiedade.



Fonte: Autoria própria.

Os estudantes relataram quais eram os principais prejuízos no processo ensino aprendizagem (Tabela 1). Foram obtidas setenta e duas (72) respostas, sendo que dessas, foram selecionadas as dez (10) respostas com o mesmo padrão de repetição. Os fragmentos de respostas que mais se repetiram foram: foco, atenção, concentração, organização, esquecimento, tensão, pensamento acelerado.

Tabela 1: Relatos dos prejuízos no processo ensino aprendizagem e/ou atividades acadêmicas relacionadas à ansiedade (grifo nosso).

1	Travamento na hora de realizar algum exercício e brancos sobre a matéria.
2	Dificuldade em focar em uma atividade.
3	Medo de apresentar seminários/trabalhos por conta de trabalhos anteriores.
4	Falta de concentração .
5	Prejudica no desempenho .
6	A ansiedade me atrapalha em definir quais serão as minhas prioridades e acabo me desorganizando .
7	Perda do foco .

8	A mente acelerada e a preocupação em excesso impedem de pensar com clareza, causando falta de atenção e esquecimento .
9	Fico pensando muito em como vai ser a prova, isso me deixa mais aflita na hora de estudar.
10	Minhas crises de ansiedade às vezes me impedem de assistir aulas e fazer provas.

Fonte: Pesquisa.

Os estudantes foram convidados a comentar, em breves palavras, como é o seu comportamento diante de uma situação inusitada ruim. Foram obtidas 90 respostas sendo que dessas, foram selecionadas as doze (12) respostas com o mesmo padrão de repetição como mostra a Tabela 2. Os fragmentos de respostas que mais se repetiram foram: tremor, taquicardia, nervosismo, pensamento acelerado, medo, retração, paralisação e isolamento.

Tabela 2: Relatos dos estudantes em relação ao comportamento diante de uma situação inusitada (grifo nosso).

1.	Nervosismo repentino apenas
2.	Fico sem saber como agir.
3.	Hoje em dia consigo ficar mais calma, controle (sic) mais a minha ansiedade .
4.	Mãos trêmulas, coração acelerado.
5.	Logo penso nos problemas que podem surgir.
6.	Me isolo , me fecho...
7.	Nervosismo, pensamento em branco, tremedeiras
8.	Fico sem reação!
9.	Fico muito nervoso
10.	Assustada
11.	Eu fico paralisado igual estátua
12.	Surpreso/ Ansioso

Fonte: Pesquisa.

Os estudantes também foram questionados sobre os principais impactos da pandemia da Covid-19 relacionados à ansiedade, em especial para a educação. Foram obtidas 71 respostas sendo que dessas, foram selecionadas as dez (10) respostas com o mesmo padrão de repetição como mostra a Tabela 3.

Os fragmentos de respostas que mais se repetiram foram aqueles relacionados: ao convívio, medo, insegurança, solidão, preocupação excessiva, pensamento acelerado.

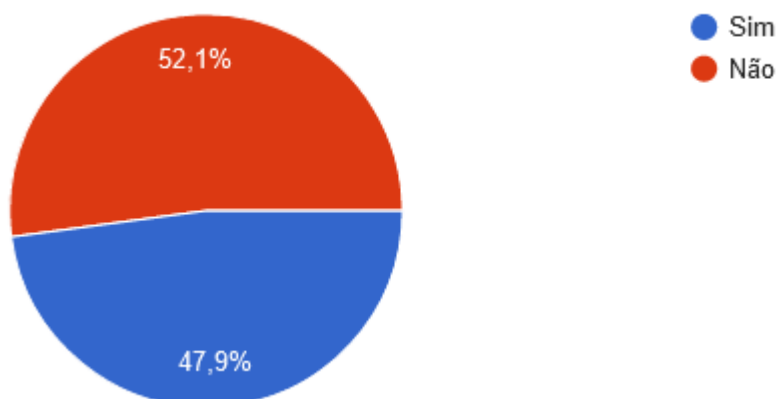
Tabela 3: Relatos dos estudantes quanto aos principais impactos da pandemia da Covid-19 relacionados à ansiedade e a educação (grifo nosso).

1.	Dificuldade em convívio , falta de apoio às adversidades dos alunos.
2.	O impacto tem sido justamente o retorno à rotina antes da covid. Sensação que está tudo acelerado , e que não vamos dar conta de toda a demanda.
3.	Acredito que a pandemia fez com que os sintomas de ansiedade nos estudantes fossem mais acentuados, pois passamos por uma situação mundialmente complicada e com a volta das aulas muitas matérias ficaram paradas e para que voltássemos em um ritmo normal, houve uma cobrança muito grande.
4.	As pessoas ficavam muito em casa sozinhas estudando em EAD e isso acarretou muita ansiedade nas pessoas.
5.	O maior impacto acredito que seja na preocupação excessiva com o futuro.
6.	Dificuldade de aprendizado.
7.	Medo, insegurança.

Fonte: Pesquisa.

Os estudantes foram questionados sobre a necessidade de procurar ajuda médica ou tomar algum medicamento em algum momento devido a crises de ansiedade. Foram obtidas 92 respostas, onde 52,1% responderam sim e 47,9% responderam não, como mostra a Figura 13.

Figura 13: Percentual de estudantes sobre a necessidade de procurar ajuda e/ou tomar algum medicamento em algum momento devido a crises de ansiedade.



Fonte: Pesquisa.

Ao final os estudantes foram convidados a deixar algum outro tipo de relato ou informação sobre a sua experiência em relação ao tema desta pesquisa, as respostas foram tabuladas na Tabela 4.

Os fragmentos de respostas que mais se repetiram foram aqueles relacionados: crises de pânico, sofrimento por antecipação, relevância em abordar o tema do trabalho, ajuda com profissional da área de forma adequada.

Tabela 4: Considerações finais dos estudantes sobre o tema da pesquisa (grifo nosso).

1.	Eu já era diagnóstico com ansiedade, tinha crises antes mesmo de entrar na faculdade
2.	Em razão da faculdade e do estágio eu tive 2 crises de pânico . Eu queria me dedicar ao máximo às minhas atividades e ficava com medo de não conseguir realizar bem. Com ajuda de profissionais, aos poucos estou conseguindo encarar melhor essas situações.
3.	Tive que ir ao psicólogo pois não estava conseguindo lidar com a faculdade e voltar morra (sic) com a família.
4.	Ainda estou em tratamento pois sinto esses sintomas desde mais nova (12 anos) mas sinto que apresento melhora a cada dia

5.	Para mim a pior parte é sofrer por antecipação . Até para abrir mensagens no WhatsApp para mim se tornou difícil. Isso me atrapalha em tudo, trabalhos, IC e estudar para provas.
6.	Amei o tema da pesquisa , a pandemia agravou diversos transtornos principalmente, os de ansiedade. Por isso, aprender mais sobre essa doença ajuda muito, não só a para quem convive com ela como também para quem desconhece do assunto.
7.	A pandemia trouxe muito forte a ansiedade e a depressão para o nosso cotidiano, muitos acadêmicos do meu meio de convivência, que passaram por este período de aulas remotas vêm enfrentando hoje as consequências, com um alto grau de ansiedade, muitos tomando medicamentos, além do sentimento de despreparo na área que está cursando.
8.	Aconselho a procurarem ajuda profissional, apenas depois da ajuda que minha ansiedade diminuiu .
9.	Nunca tive crises, mas minha irmã passou durante a pandemia, e foi muito assustador de primeira para mim, pois não sabia métodos e como ajudá-la, foi um dos meus piores momentos, vê-la e não fazer nada com ela fora de si. Com isso, aprendi técnicas que podem ajudar a controlar os batimentos e a respiração, e como se portar do lado da pessoa durante essas situações. Acho que seria interessante levar esse tipo de informação, principalmente ao mais (sic) novos .
10.	A ansiedade já faz parte da minha vida, as vezes sei lidar com ela e as vezes não, eu parei de tomar os remédios porque muitos me dopavam, então prefiro tentar acostumar-se com a ansiedade do que anular ela
11.	Sim, a universidade deve propor palestra e fórum de discussão sobre a saúde mental para discutir sobre a ansiedade .
12.	Meu irmão teve crises de ansiedade agravada (sic) durante a pandemia. Ele chegou a ter surto (sic) psicótico e eu não sabia que uma ansiedade grave poderia chegar nesse nível. Ele continua fazendo acompanhamento médico e está melhorando.
13.	Possuo Transtorno de Ansiedade Generalizada, ou seja, sinto ansiedade 24 horas por dia, sem motivo aparente, e ela percorre todo meu dia comigo. Os únicos momentos

	que não me sinto ansioso são quando estou trabalhando ou estudando, ou pratico (sic) meditação por 10 a 30 minutos ao dia.
14.	Eu demoro muito para ficar ansioso, mas quando eu fico ansioso demais começo a passar mal, perco a vontade de falar com pessoas, fico com dor de cabeça, sinto sintomas de febre como sonolência e corpo muito quente, me sinto um inútil como se não fizesse sentido eu ter nada. Nesse momento eu preciso ficar totalmente isolado até passar umas horas e dar vontade de comer; nesse momento eu tento ver algo que me deixe impressionado como hora de negócios, ou got talent (aquelas mágicas incríveis).

Fonte: Pesquisa.

Os dados da pesquisa confirmam que o trabalho mostrou sua grande relevância ao levar conhecimento sobre o transtorno de ansiedade às pessoas que podem estar passando por problemas relacionados ou que convivem com quem possa estar passando por algo semelhante.

8. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A maioria dos respondentes do questionário foram alunos de cursos superiores da rede federal, houve também uma predominância feminina. A maioria dos respondentes residem ou estudam na cidade de Itaperuna. De acordo com os resultados obtidos, foi possível perceber que a maioria dos entrevistados (82,1%) se consideraram ansiosos, na perspectiva de ansiedade como transtorno. Desses participantes considerados ansiosos, 77,9% afirmaram que a ansiedade causou algum tipo de problema em relação ao seu desempenho acadêmico em algum momento.

De acordo com pesquisas realizadas na literatura, uma das características fundamentais é que emoções específicas irão surgir em consequência das causas pelas quais foram atribuídas, ou seja, sucesso ou fracasso. Dessa forma, o orgulho e a autoestima quando interligadas positivamente serão conhecedores nos casos em que o sucesso for decorrente a causas pessoais do indivíduo, entre as quais, inteligência e esforço, e quando uma situação for atribuída ao fracasso estará inteiramente ligada à falta de empenho, visto que não será atingido o que se esperava. Com isso, despertará no aluno uma irritação, pois são fatores incontroláveis e externos, levando a vergonha, desesperança e quando o fracasso for atribuído a fatores internos, ou seja, não controláveis, estará ligado a falta de incapacidade. Ademais, todas essas carregam com si um papel motivacional, de modo que trazem para si um potencial para ação (BZUNECK, 2018).

Dentre as queixas relacionadas aos sintomas físicos citados e baseando-se na revisão bibliográfica, foram apontados os sintomas: taquicardia, memória prejudicada, medo constante, sentimento de paralisação, falta de concentração, perda do sono, tendência a isolamento, procrastinação etc.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por sintomas persistentes que afetam diversas situações do cotidiano. Esses sintomas podem ser manifestados ao longo da vida e incluem sintomas de tensão como tremores, incapacidade para relaxar, fadiga e cefaleia, sintomas de hiperatividade, como palpitação, sudorese, tontura, ondas de frio e calor, falta de ar, irritabilidade e dificuldade de concentração. Além desses, também podem existir mudanças no

humor e pensamentos negativos com expectativas apreensivas (LOPES e SANTOS, 2018).

Também podemos destacar os impactos da Covid-19 no ponto de vista dos entrevistados, que também foram compatíveis com nossa revisão. Onde os participantes alegaram que o período da pandemia gerou mais medo, insegurança, dificuldade no processo de adaptação à nova rotina e assim a ansiedade aumentou e houve um prejuízo em relação ao desempenho acadêmico no geral.

Há alguns apontamentos que mostram que no período da pandemia, com o fechamento provisório das escolas e interrupções das aulas presenciais, gerou-se um impacto na capacidade de aprendizado futuro dos alunos, além dos efeitos emocionais e físicos que podem ser prolongados por um longo período. Alguns estudos apontam que os mais desfavorecidos estão em uma situação de risco maior em sofrerem perdas de aprendizagem e maiores chances de abandono escolar (SILVA e ROSA, 2021).

Diante do cenário da pandemia é visto que além das preocupações com a própria saúde, os estudantes tiveram de lidar com as incertezas relacionadas a continuidade em seu processo acadêmico. Esse problema com a saúde pública gerou medo e desencadeou consequências psicológicas, como ansiedade e depressão e até mesmo dificuldades para dormir e alterações alimentares (SILVA e ROSA, 2021).

Os participantes também responderam em relação à necessidade de procurar ajuda médica, onde 52,1% responderam que procuraram ajuda médica para conseguir lidar com o transtorno de ansiedade. Dos 47,9% participantes que responderam que não procuraram ajuda médica, não foi especificado se foi por algum problema relacionado a vergonha e preconceito, falta de acesso e medo ou se realmente não foi necessário.

Ficou bem claro que de todos os momentos apresentados como geradores dos picos de ansiedade, se destacaram apresentações de trabalho, sendo esse obtido um valor de 89,5% das respostas, e os momentos de avaliações, provas e testes com 74,7% das respostas. Alguns participantes optaram pelos dois momentos como sendo de igual relevância.

Existem estudos relatando que a ansiedade está associada ao baixo desempenho acadêmico. Alguns desses estudos apontados, realizados com

estudantes norte-americanos do ensino fundamental ao universitário, mostraram que a ansiedade em momentos de realização de provas e testes são responsáveis pela redução do desempenho acadêmico em todos os níveis educacionais (HERNÁNDEZ-POZO et al., 2008).

Dessa forma, quando o indivíduo avalia uma situação estressora, o organismo exterioriza uma tendência de ação, o que é “comum” para pessoas que sofrem de ansiedade, pois se sentem ameaçadas. Por consequência, podem ser configurados como a interpretação da situação como ameaça ou desafio, o que avalia a condição e é atribuída pelas demandas do estressor e pelos recursos pessoais e sociais que a pessoa traz consigo (SOUZA, 2020).

Alguns estudos epidemiológicos nos têm mostrado escores de ansiedades maiores em amostras de indivíduos mais novos, ou seja, a ansiedade beneficia o comportamento e a adaptação em diferentes situações do dia a dia (CARVALHO et al., 2015) o que pode ser confirmada pelos dados obtidos e apresentados na Figura 5, o qual mostrou a idades dos participantes, sendo a maior parte deles de 15-25 anos.

Ou seja, os diferentes momentos e situações da vida associados ao processo educativo podem afetar a aprendizagem, eles são desencadeadores da ansiedade, e afetam o estilo de vida do indivíduo. Algumas pesquisas mostram que alunos que ingressam no ensino superior sofrem muito dessa mudança, eles se deparam com uma realidade desconhecida que contribui para situações de tensão, medo e conseqüentemente crises de ansiedade (CARVALHO et al., 2015).

De acordo com a literatura, a ansiedade constitui uma grande objeção para os alunos em todos os níveis escolares, dado que produz um efeito debilitante mediante aos processos de aprendizagem/rendimento. Exemplificando o que foi dito, a alta ansiedade atrapalha o rendimento quando é mantida no decorrer de uma prova. Porém, além de prejudicar negativamente o desempenho nas provas, prejudica também o processo de informações, visto que tal fator está diretamente ligado ao estudo para as provas (ROCHA, 2022).

Mediante aos resultados obtidos na Tabela 2 em relação ao comportamento diante de uma situação inusitada foi possível observar que, as respostas recorrentes foram: tremor, taquicardia, nervosismo, pensamento acelerado, medo, retração,

paralisação e isolamento, tais relatos são pertinentes com os que ouvimos em nosso cotidiano.

De acordo com a teoria de controle-valorização, toda emoção no cenário da aprendizagem escolar precede da combinação de um duplo julgamento feito pelo aluno, o controle e a valorização. Para exemplificar o que foi dito, a satisfação aparecerá quando o aluno compreender que a sua aprendizagem está sob o seu controle, tendo importância pessoal para ele. Sendo assim, o controle está relacionado à expectativa criada pelo aluno em relação ao seu esforço e persistência, o que gera resultados positivos. Porém, também se entende que esse controle do seu próprio agir é um conceito compatível com o de autoeficácia. A valorização refere-se à interpretação do resultado esperado em relação à importância pessoal, por exemplo, para autorrealização ou pelo valor material em relação aos seus objetivos (BZUNECK, 2018).

Por fim, apesar de não ter uma questão específica sobre apoio em momentos de crises, em nossas respostas obtidas, podemos perceber que o apoio de familiares, amigos e professores é de suma importância para as pessoas que sofrem com o Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Pesquisas na literatura também defendem que pais, professores e colegas possuem um papel fundamental de mediar a relação à probabilidade de os alunos apresentarem tendências ansiosas no ambiente escolar, e o desempenho acadêmico está relacionado a esses níveis de ansiedade dos alunos (HERNÁNDEZ-POZO et al., 2008).

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados da pesquisa (questionário e revisão bibliográfica) permitiram concluir que a ansiedade é prejudicial no processo ensino-aprendizagem pois, a ansiedade afeta negativamente a capacidade do estudante de se concentrar, aprender e lembrar informações importantes, além de diminuir a motivação e a confiança.

Os dados apontados mediante pesquisa realizada mostram os prejuízos no desempenho acadêmico, como por exemplo, perda de foco, atenção e concentração, pensamentos acelerados, dificuldade em se concentrar, tensão, etc., e como a ansiedade se manifesta em termos gerais. Os estudantes que se consideraram ansiosos relataram sintomas semelhantes aos encontrados na literatura, como: tremor, taquicardia, nervosismo, pensamento acelerado, medo, retração, paralisação e isolamento. Também foi notório o quanto o período da pandemia agravou os problemas com ansiedade e a forma intensa com que ela impactou as pessoas no geral.

É importante que os professores e administradores escolares estejam cientes do impacto da ansiedade no desempenho dos estudantes e adotem medidas para ajudar a minimizar o estresse e a ansiedade no ambiente escolar. Isso pode incluir o fornecimento de recursos e suporte para estudantes que estão lutando com ansiedade, bem como a criação de um ambiente de sala de aula que promova a segurança e a aceitação.

Além disso, é essencial que os estudantes que sofrem de ansiedade procure ajuda de um profissional de saúde mental. Existem muitas opções de tratamento disponíveis, incluindo terapia cognitivo-comportamental e medicação, que podem ajudar os estudantes a gerenciar sua ansiedade e melhorar seu desempenho acadêmico. Em resumo, a ansiedade pode ter um impacto significativo no desempenho escolar, mas com o suporte adequado e tratamento, os estudantes podem superar esse obstáculo e alcançar seus objetivos acadêmicos.

Falar de ansiedade não deve ser restringido aos consultórios médicos, de forma que todos saibam da importância de se auto avaliar e reconhecer que a saúde mental é tão importante e necessária quanto a saúde física. Quanto mais se fala, mais conscientização é gerada e menos preconceito. Dessa forma, as pessoas não terão medo em procurar por ajuda necessária e realizar o tratamento adequado, para que a ansiedade não traga tantos problemas no meio acadêmico e na qualidade de vida no geral.

Espera-se que essa pesquisa possa ter contribuído com a abordagem desse tema tão importante, a ansiedade e seus impactos no contexto acadêmico. Entendemos que a pesquisa nesse campo é muito complexa e contínua e deve ser sempre levada em consideração pelos demais pesquisadores que desejarem abordar o mesmo tema.

REFERÊNCIAS

AMERINGEN, Michael Van; MANCINI, Catherine; FARVOLDEN, Peter. The impact of anxiety disorders on educational achievement. **Journal of Anxiety Disorders**, 2003. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618502002281?via%3Dihub>. Acesso em: 20 fev. 2023.

ARRUDA, Beatriz da Silva; VASCONCELOS, Lumara Cabral. **Liberdade de expressão como direito humano no Instagram: uma mediação experimental em Campina Grande, Paraíba, durante a pandemia de Covid-19**. 2021. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/27592>. Acesso em: 15 fev. 2023.

AUSUBEL, David P. **Aquisição e retenção de conhecimentos: uma perspectiva cognitiva**. 2. ed. Lisboa: Plátano Editora Edições Técnicas Ltda., 2000.

BARNHILL, John W. **Considerações gerais sobre transtornos de ansiedade**. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/disturbios-de-saude-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/consideracoes-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade>. Acesso em: 15 fev. 2023.

BEHAR, Patrícia Alejandro. **O Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância: UFRGS**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, [s. l.], 6 jul. 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>. Acesso em: 7 set. 2022.

BRAGA, João Euclides Fernandes; PORDEUS, Liana Clébia; SILVA, Ana Tereza Medeiros Cavalcanti Da; PIMENTA, Flávia Cristina Fernandes; DINIZ, Margareth de Fátima Formiga Melo; ALMEIDA, Reinaldo Nóbrega de. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Paraíba, v. 14, n. 2, p. 93-100, 2010.

BZUNECK, José Aloyseo. **Emoções Acadêmicas, Autorregulação E Seu Impacto Sobre Motivação e Aprendizagem**. 2018. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/download/8650251/18676/43990>. Acesso em: 17 fev. 2023.

CAIXETA, Pedro Paulo Pereira. **Ansiedade na atenção primária: como lidar?**. [S. l.], 2014. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/PEDRO%20PAULO%20PEREIRA%20CAIXETA.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2023.

CAMARGO, José Alberto; MAGALHÃES, Naiara. **Não é coisa da sua cabeça: o que você precisa saber sobre ansiedade, depressão e outros transtornos emocionais que atingem uma em cada três pessoas**. Gutenberg, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/V63LNYdjVXwt8nhtQBpLbSf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 fev. 2023.

CARVALHO, Eliane Alicrim de; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; MILANI, Rute Grossi; MARTINS, Mayra Costa. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciênc. cuid. saúde**, p. 1290-1298, 2015.

CASACCHIA, Massimo; CIFONE, Maria Grazia; GIUSTI, Laura; FABIANI, Leila; GATTO, Roberto; LANCIA, Loreto; CINQUE, Benedetta; PETRUCCI, Cristina; GIANNONI, Mario; IPPOLITI, Rodolfo; FRATTAROLI, Ana Rita; MACCHIARELLI, Guido; RONCONE, Rita. Educação a distância durante o COVID 19: uma pesquisa italiana sobre as perspectivas dos professores universitários e suas condições emocionais. **BMC educação médica**, 21, 1, 335, 2021. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02780-y>. Acesso em: 17 fev. 2023.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s. l.], 2000. DOI <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>. Acesso em: 7 set. 2022.

CORRÊA, Roberta Pires; CASTRO, Helena Carla; FERREIRA, Roberto Rodrigues; JORGE, Tânia Araújo; STEPHENS, Paulo Roberto Soares. The perceptions of Brazilian postgraduate students about the impact of COVID-19 on their well-being and academic performance. **International Journal of Educational Research Open**, Vol.3. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100185>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374022000619>. Acesso em: 5 jan. 2023.

COSTA, Elis Regina da; BORUCHOVITCH, Evely. Compreendendo Relações entre Estratégias de Aprendizagem e a Ansiedade de Alunos do Ensino Fundamental de Campinas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s. l.], 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/8HxC4svqkcchP4F5nLtCBxp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 fev. 2023.

COSTA, Everton Garcia da; NEBEL, Letícia. Quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de pós-graduandos no Brasil. **Polis** (Bolonha, Itália), 17, 50, 207–227(2018). Disponível em: <https://journals.openedition.org/polis/15816>. Acesso em: 17 fev. 2023.

CUNHA, Neide Brito; Oliveira, Sandra Maria Silva Sales ; Silva, Thaísa Vilhena; Oliveira, Antônio José Figueiredo. Ansiedade e desempenho escolar no ensino fundamental I. Educação. **Revista do Centro de Educação**, vol. 42, n. 2, 397-410, 2017.

EXAME. **Pesquisa Anatel sobre aumento no uso da internet durante a pandemia no Brasil**. 2021. Disponível em: <https://exame.com/bussola/o-crescimento-do-negocio-de-provedor-da-internet-na-pandemia/amp/>. Acesso em: 15 fev. 2023.

FREITAS, Henrique; OLIVEIRA, Mírian; SACCOL, Amarolinda Zanela; MOSCAROLA, Jean. O método de pesquisa Survey. **Revista de administração**, [s. l.], v. 35, n. 3, p. 105-112, 2000. Disponível em:

http://www.clam.org.br/bibliotecadigital/uploads/publicacoes/1138_1861_freitashenriquaerausp.pdf. Acesso em: 31 jan. 2023.

GOMES, Cássia Amélia; MORAES, Nelson Russo de; AZEVEDO, Ana D'Arc Martins de; QUIQUETO, Ana Maria Barbosa; MARTINS, Valquíria Cristina; CAMPOS, Alexandre de Castro. Impactos psicológicos e no processo de aprendizagem de alunos do Ensino Fundamental I durante a pandemia do COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, e36511225841, 2022.

HERNÁNDEZ-POZO, Maria Del Rocío; ÁLVAREZ, Osvaldo Coronado; CONTRERAS, Viridiana Araújo; RESÉNDIZ, Sandra Cerezo. Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación. **Acta Colombiana de Psicología**, [s. l.], 2008.

LOPES, Ana Carolina Carneiro; GONÇALVES, Estéfani Gabrieli Aparecida. A influência dos transtornos de ansiedade no processo de ensino – aprendizagem. **Revista Científic@ Universitas**, Itajubá v.7, n.3, p.1-21, 2020.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; SANTOS, Walquiria Lene dos. Transtorno De Ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, [s. l.], 2018. Disponível em:

<https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47/14>. Acesso em: 21 fev. 2023.

MATTA, G.C., REGO, S., SOUTO, E.P., SEGATA, J. **Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia [online]**. Rio de Janeiro: Observatório Covid 19. Editora FIOCRUZ, 2021, 221 p. Disponível em: <https://doi.org/10.7476/9786557080320>. Acesso em 07 set. 2022.

MIRANDA, Kacia Kyssy Câmara de Oliveira; LIMA, Alzenir da Silva; OLIVEIRA, Valeska Cryslaine Machado de; TELLES, Cinthia Beatrice da Silva. Aulas remotas em tempo de pandemia: desafios e percepções de professores e alunos. *In: Anais Conedu (Congresso Nacional de Educação)*. Maceió, 2020, p. 1-12. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD_1_SA_ID5382_03092020142029.pdf Acesso em: 08 set. 2022.

MORAIS, Luciene Vaccaro de; CRIPPA, José Alexandre S; LOUREIRO, Sonia Regina. Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [s. l.], 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/LdyyPqFKwRx6t9yBHqDMGqc/?lang=pt>. Acesso em: 20 fev. 2023.

NASCIMENTO, Maria Inês Corrêa et al. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução:.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli [et al.]**. 5. ed. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-d-e-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em 20 jan. 2023.

NORONHA, Erivelton Carvalho. **Um olhar preventivo ao Distúrbio de Ansiedade e a Dificuldade no Aprendizado**. 2021. Tese. Licenciatura em Ciências: Biologia e Química. Universidade Federal do Amazonas. COARI – AM. 2021.

OLIVEIRA, Guilherme Cordeiro da Graça; BORUCHOVITCH, Evely; Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 59, n. 62, p. 1-22, e-26453, out./dez. 2021.

OLIVEIRA, Talles Avelino de; OLIVEIRA, Andrea Alves. **A percepção da ansiedade pelos adolescentes**. VI Seminário Científico do Unifacig. V Jornada de iniciação Científica. 12 e 13 nov. n. 6. 2020.

PIZA, Mariana Vassallo. **O fenômeno Instagram: considerações sob a perspectiva tecnológica**. 2012. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/3243/1/2012_MarianaVassalloPiza.pdf. Acesso em: 17 fev. 2023.

ROCHA, Joel Bruno Angelo; ARAGÃO, Zuylla Margaryda Ximenes; MARQUES, Antônio Jonh Lennon da Costa; CARVALHO, Socorro Taynara Araújo; ROCHA, André Sousa; CAVALCANTE, Ana Karine Sousa. Ansiedade em estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Id on Line Rev. Psic.**, vol. 16, n. 60, p. 141-158, 2022,

RODRIGUES, Matheus Felipe dos Reis; DE JESUS, Evelyn Christina; GAMES, Patrícia Dias; COSTA, Fernanda de Jesus. Um Clube de Ciências virtual em tempos de pandemia: o uso da rede social Instagram como uma possível ferramenta para a divulgação científica. **The Journal of Engineering and Exact Sciences**, [S. l.], v. 07, n. 04, p. 1-10, 15 out. 2021. DOI 10.18540/jcecv17iss4pp13292-01-10e. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/jcec/article/view/13292/6931>. Acesso em: 16 fev. 2023.

SANTOS, Gabriela Lorena Pereira Dos. Relação entre Ansiedade Patológica e Aprendizagem Escolar. **Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ**, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unipe.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2887/1/GABRIELA%20LORENA%20PEREIRA%20DOS%20SANTOS.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2023.

SILVA, Simone Martins da; ROSA, Adriane Ribeiro. **Impacto da covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção**. 2021. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraxis/article/download/2446/2856/7775>. Acesso em: 17 fev. 2023.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SOARES, Adriana Benevides; MARTINS, Janaína Siqueira Rodrigues. Ansiedade dos Estudantes Diante da Expectativa do Exame Vestibular. **Paidéia**, vol. 20, n. 45, p. 57-62, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/paideia/a/jK7Q94vZh6b6PVxLpnwvRD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 fev. 2023.

SOUZA, Cleide Maria de. **Ansiedade e Desempenho Escolar No Ensino Médio Integrado**. 2020. Disponível em: <http://www.univas.edu.br/me/docs/dissertacoes2/169.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2023.

STALLARD, P. **Ansiedade: terapia cognitivo - comportamental para crianças e jovens**. Porto Alegre: Artmed: 2010.

UNESCO. **Equipes de pesquisa formadas por jovens da América Latina e Caribe abordam problemas relacionados à saúde mental e à educação durante a pandemia da COVID-19**, [S. l.], p. 1-2, 9 jul. 2021. Disponível em: <https://pt.unesco.org/news/equipes-pesquisa-formadas-jovens-da-america-latina-e-caribe-abordam-problemas-relacionados>. Acesso em: 5 jan. 2023.

VERSIANI, M. Transtornos De Ansiedade: Diagnóstico e Tratamento. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina**: [s. n.], 2008. Disponível em: https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf. Acesso em: 23 fev. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Genebra: WHO; 2017.

ZUARD, Antonio W. Suplemento Temático: **Psiquiatria I**: Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada, [s. l.], 2016. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5044861/mod_resource/content/2/Caracter%C3%ADsticas%20b%C3%A1sicas%20do%20transtorno%20de%20ansiedade%20generalizada%20.pdf. Acesso em: 25 set. 2022.

LUZ e Cor. [S. l.], 2020. Disponível em: https://hosting.iar.unicamp.br/lab/luz/ld/Cor/luz_e_cor_.pdf. Acesso em: 12 mar. 2023.

APÊNDICE I

Questionário sobre ansiedade - TCC

Sessão 1 de 5: Apresentação da pesquisa

Sessão 2 de 5: Termo de consentimento livre e esclarecido

Sessão 3 de 5: Dados do entrevistado

1. Nome do entrevistado
2. Sexo:
3. Qual a sua idade:
4. Onde você reside?
5. Em que modalidade de ensino você estuda
6. Em qual rede de ensino você estuda?

Sessão 4 de 5: ANSIEDADE

1. Você sabe o que é ANSIEDADE?
2. Você se considera uma pessoa ansiosa?
3. De modo geral, você se preocupa de forma excessiva com o seu futuro?
4. Na sua rotina acadêmica, quais são os momentos em que você apresenta maior possibilidade de crises de ansiedade?
5. Você acha que esses momentos de ansiedade causam algum tipo de prejuízo para o seu aprendizado e atividades acadêmicas?
6. Se você respondeu SIM para a questão anterior, cite pelo menos um exemplo.
7. Comente em breves palavras como é o seu comportamento diante de uma situação inusitada (nova)?
8. No seu ponto de vista, quais os principais impactos que a pandemia da Covid-19 trouxe para a ansiedade, em especial para a educação?
9. Você precisou procurar ajuda médica ou tomar algum medicamento em algum momento devido a crises de ansiedade?
10. Gostaria de deixar algum outro tipo de relato ou informação sobre a sua experiência em relação ao tema dessa pesquisa? Se SIM, descreva abaixo:

Sessão 5 de 5: AGRADECIMENTO

APÊNDICE II

Slides utilizados na apresentação.



Discentes:

Eduarda Costa Kalil

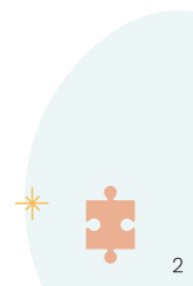
Larissa Vieira Diana Tinoco

Orientador:

Prof. Mestre Anders Teixeira Gomes

Coorientadora:

Prof. Dr^a Patrícia Gon Corradini





1.

Introdução

Sumário

2.

Objetivos

3.

**Revisão da
Literatura**

4.

Metodologia

5.

Resultados e Discussão

6.

Conclusão

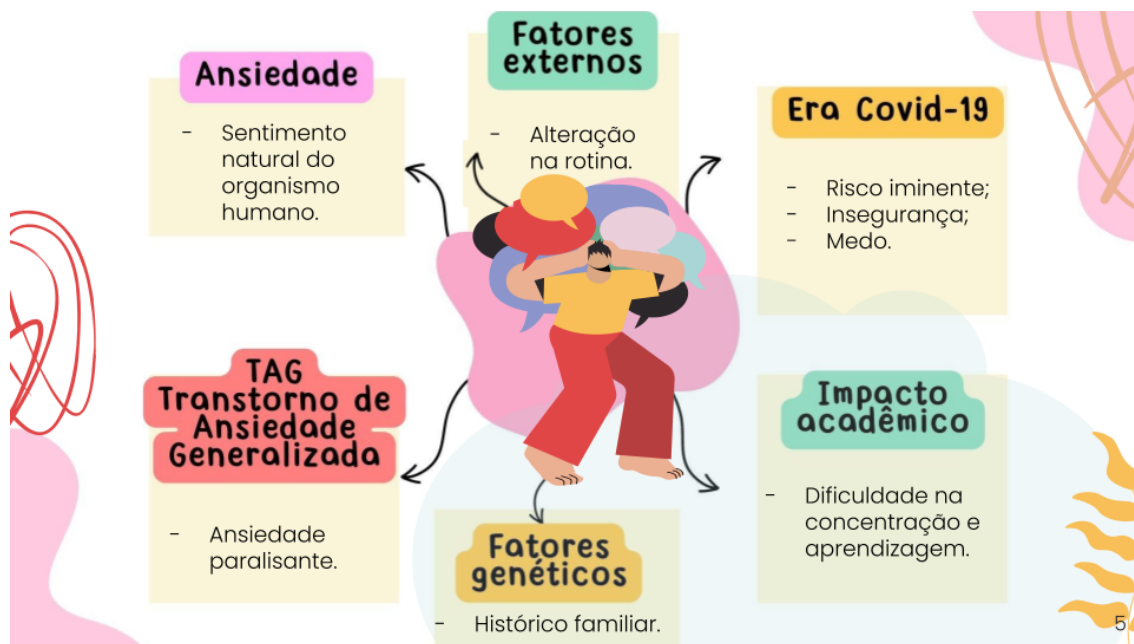
3



Introdução



4



Objetivos

Objetivo Geral:

Abordar o transtorno da ansiedade e seus impactos no processo ensino-aprendizagem investigando alunos de diferentes níveis e modalidades de ensino. ❤️

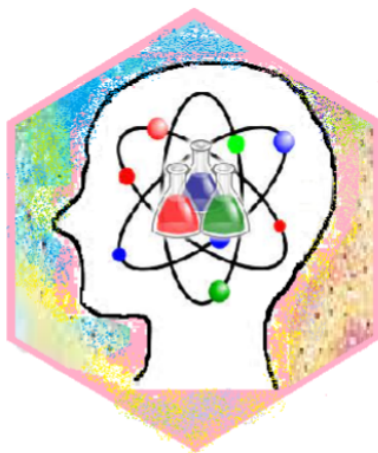
Objetivos específicos:

- 01** Realizar uma revisão bibliográfica sobre o tema proposto: transtorno de ansiedade;
- 02** Construir e divulgar através da rede social Instagram material didático potencialmente significativo direcionado ao público-alvo;
- 03** Coletar informações do público investigado sobre a evolução e aumento dos casos de ansiedade e correlacionar com os possíveis impactos na aprendizagem. ✨

6



Figura 1: Logo do perfil.



Fonte: Autoria própria.

9

Figura 2: Perfil do Instagram.

quimica_das_emocoes ⁹⁺

9 **61** **15**
Publicações Seguidores Seguindo

Química das Emoções
 Técnicas em Química - IFF
 Acadêmicas de Licenciatura em Química 8/8
 Maiores informações: @dudah_kalil @larissa_diana
 Link do questionário
Ver tradução
forms.gle/vzHn2QaPC8uDTNm9A

Painel profissional
71 contas alcançadas nos últimos 30 dias.

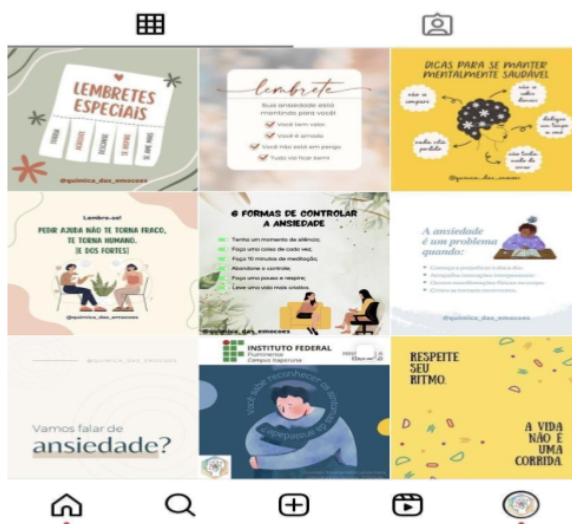
Editar perfil **Compartilhar perfil**

Destaques dos stories
Mantenha seus stories favoritos no seu perfil

Fonte: Autoria própria.

10

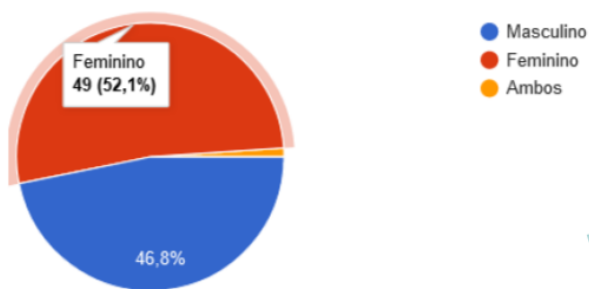
Figura 3 : Postagens feitas no decorrer da pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

Resultados e Discussão

Figura 4: Sexo dos participantes.



Fonte: Autoria própria.



Resultados e Discussão

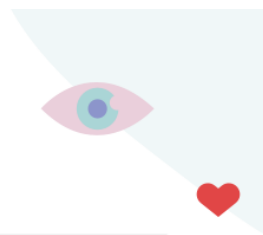
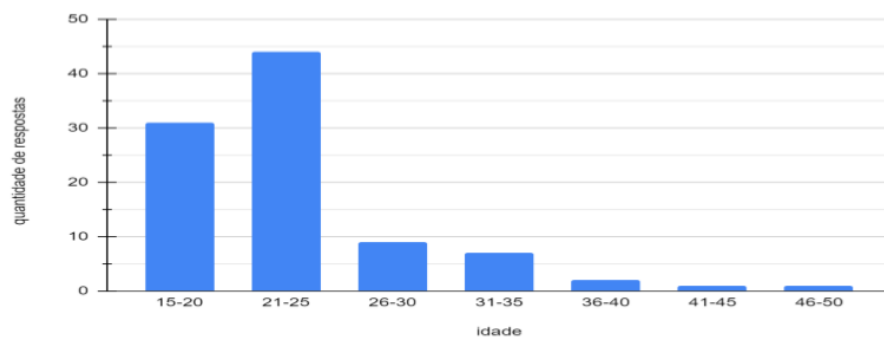


Figura 5: Idade dos participantes.



Fonte: Autoria própria.

13



Resultados e Discussão

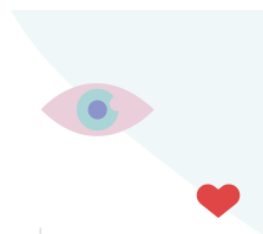
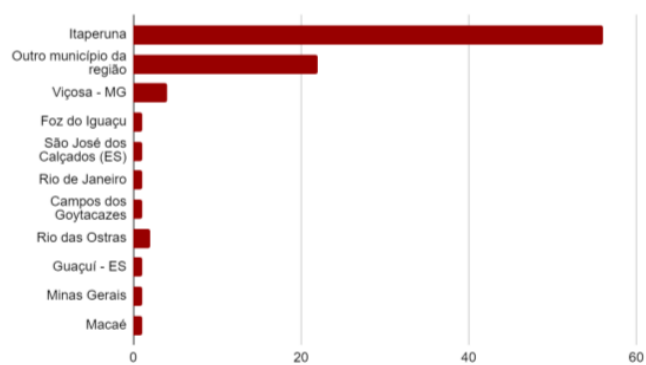


Figura 6: Local de residência dos participantes.

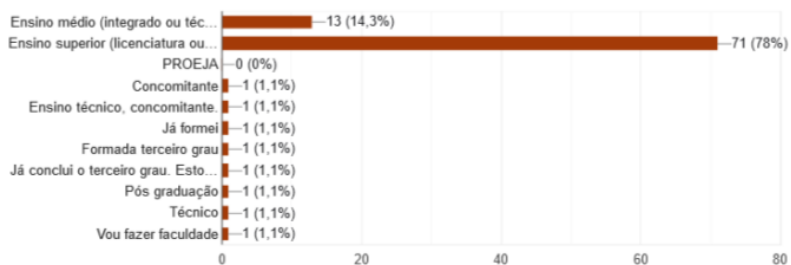


Fonte: Autoria própria.

14

Resultados e Discussão

Figura 7: Modalidade de ensino dos estudantes que responderam à pesquisa.

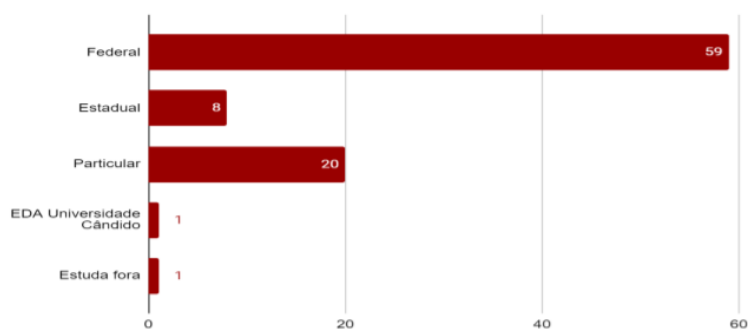


Fonte: Autoria própria.

15

Resultados e Discussão

Figura 8: Rede de ensino dos estudantes que responderam à pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

16



Resultados e Discussão

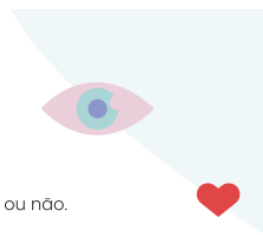
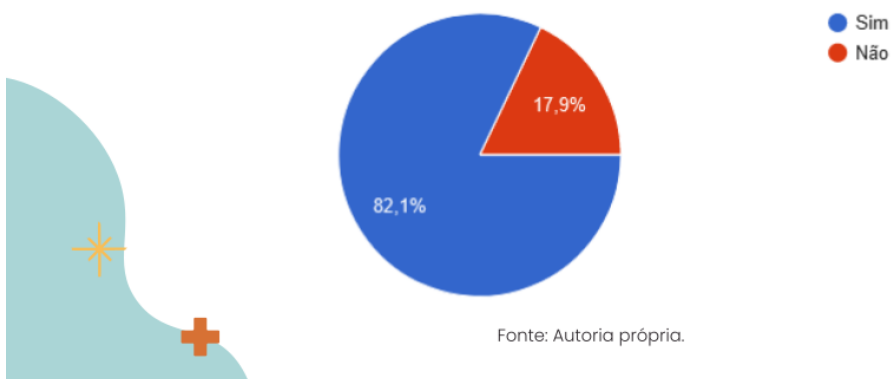


Figura 9: Comparativo dos entrevistados que se consideravam ansiosos ou não.

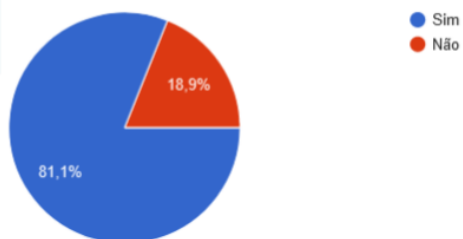


17



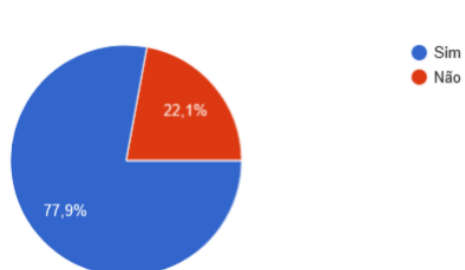
Resultados e Discussão

Figura 10: Comparativo dos entrevistados que se preocupavam de forma excessiva com o futuro.



Fonte: Autoria própria.

Figura 11: Percentual de estudantes que afirmaram algum tipo de prejuízo no processo ensino aprendizagem e/ou atividades acadêmicas relacionadas à ansiedade.

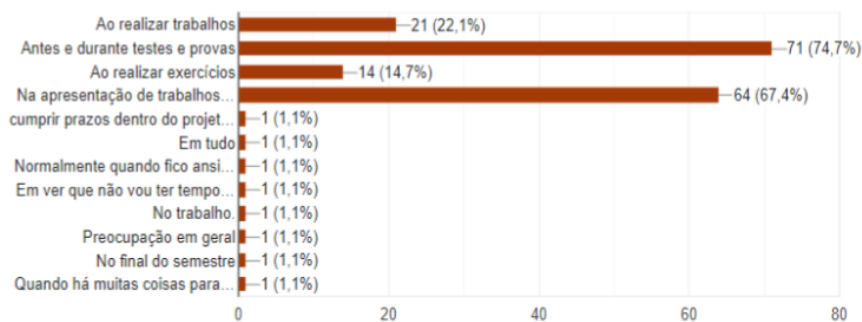


18

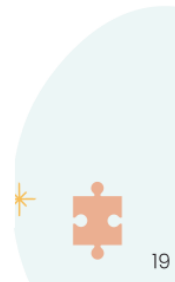


Resultados e Discussão

Figura 12: Comparativo dos momentos em que os entrevistados se sentiam mais ansiosos.



Fonte: Autoria própria.



19



Resultados e Discussão

Tabela 1: Relatos dos prejuízos no processo ensino aprendizagem e/ou atividades acadêmicas relacionadas à ansiedade.

Travamento na hora de realizar algum exercício e brancos sobre a matéria.
Dificuldade em focar em uma atividade.
Medo de apresentar seminários/trabalhos por conta de trabalhos anteriores.
Falta de concentração .
Prejudica no desempenho .
A ansiedade me atrapalha em definir quais serão as minhas prioridades e acabo me desorganizando .
Perda do foco .
A mente acelerada e a preocupação em excesso impedem de pensar com clareza, causando falta de atenção e esquecimento .
Fico pensando muito em como vai ser a prova, isso me deixa mais afrita na hora de estudar.
Minhas crises de ansiedade às vezes me impedem de assistir aulas e fazer provas.

Fonte: Pesquisa.



20

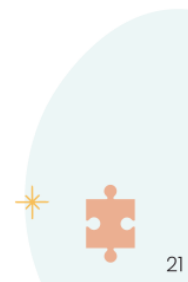


Resultados e Discussão

Tabela 2: Relatos dos estudantes em relação ao comportamento diante de uma situação inusitada.

Nervosismo repentino apenas
Fico sem saber como agir.
Hoje em dia consigo ficar mais calma, controle mais a minha ansiedade .
Mãos trêmulas, coração acelerado.
Logo penso nos problemas que podem surgir.
Me isolo , me fecho...
Nervosismo, pensamento em branco, tremedeiras
Fico sem reação!
Fico muito nervoso
Assustada
Eu fico paralisado igual estátua
Surpreso/ Ansioso

Fonte: Pesquisa.



21

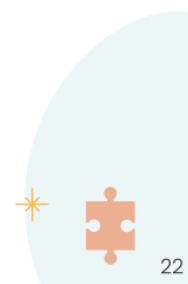


Resultados e Discussão

Tabela 3: Relatos dos estudantes quanto aos principais impactos da pandemia da Covid-19 relacionados à ansiedade e a educação.

Dificuldade em convívio , falta de apoio às adversidades dos alunos.
O impacto tem sido justamente o retorno à rotina antes da covid. Sensação que está tudo acelerado , e que não vamos dar conta de toda a demanda.
Acredito que a pandemia fez com que os sintomas de ansiedade nos estudantes fossem mais acentuados, pois passamos por uma situação mundialmente complicada e com a volta das aulas muitas matérias ficaram paradas e para que voltássemos em um ritmo normal, houve uma cobrança muito grande.
As pessoas ficavam muito em casa sozinhas estudando em EAD e isso acarretou muita ansiedade nas pessoas.
O maior impacto acredito que seja na preocupação excessiva com o futuro.
Dificuldade de aprendizado.
Medo, insegurança.

Fonte: Pesquisa.

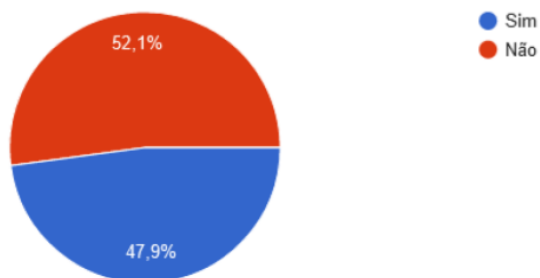


22

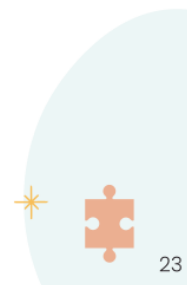


Resultados e Discussão

Figura 13: Percentual de estudantes sobre a necessidade de procurar ajuda e/ou tomar algum medicamento em algum momento devido a crises de ansiedade.



Fonte: Pesquisa.



23

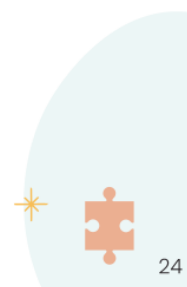


Resultados e Discussão

Tabela 4: Considerações finais dos estudantes sobre o tema da pesquisa.

Em razão da faculdade e do estágio eu tive 2 crises de pânico . Eu queria me dedicar ao máximo às minhas atividades e ficava com medo de não conseguir realizar bem. Com ajuda de profissionais, aos poucos estou conseguindo encarar melhor essas situações.
Tive que ir ao psicólogo pois não estava conseguindo lidar com a faculdade e voltar morar com a família.
Ainda estou em tratamento pois sinto esses sintomas desde mais nova (12 anos) mas sinto que apresento melhora a cada dia
Para mim a pior parte é sofrer por antecipação . Até para abrir mensagens no WhatsApp para mim se tornou difícil. Isso me atrapalha em tudo, trabalhos, IC e estudar para provas.
Amei o tema da pesquisa , a pandemia agravou diversos transtornos principalmente, os de ansiedade. Por isso, aprender mais sobre essa doença ajuda muito, não só a para quem convive com ela como também para quem desconhece do assunto.

Fonte: Pesquisa.



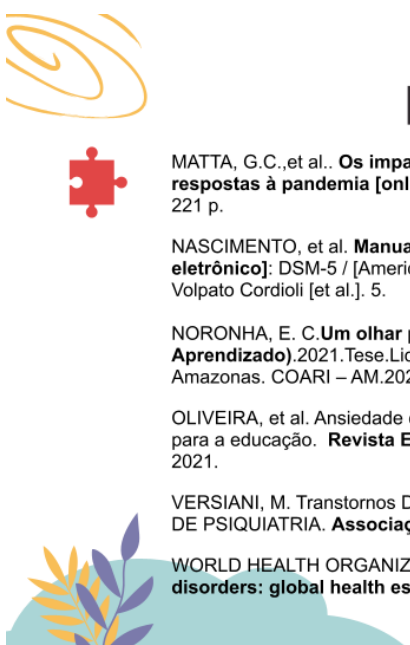
24



Conclusão

- A ansiedade é prejudicial no processo ensino-aprendizagem;
- Os professores e administradores escolares estejam cientes do impacto da ansiedade no desempenho dos estudantes;
- Falar de ansiedade não deve ser restringido aos consultórios médicos.

25



Referências

MATTA, G.C., et al.. **Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia [online]**. Rio de Janeiro: Observatório Covid 19. Editora FIOCRUZ, 2021, 221 p.

NASCIMENTO, et al. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução:];** revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli [et al.]. 5.

NORONHA, E. C. **Um olhar preventivo ao Distúrbio de Ansiedade e a Dificuldade no Aprendizado**. 2021. Tese. Licenciatura em Ciências: Biologia e Química. Universidade Federal do Amazonas. COARI – AM. 2021.

OLIVEIRA, et al. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 59, n. 62, p. 1-22, e-26453, out./dez. 2021.

VERSIANI, M. Transtornos De Ansiedade: Diagnóstico e Tratamento. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina**: [s. n.], 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Genebra: WHO; 2017.

26

