



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CAMPUS CABEDELO
PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA - DOCENTEPT**

VITÓRIA DA CUNHA FERREIRA

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO: MENTE SÃ, ESTUDOS BONS:
ENFRENTANDO A ANSIEDADE ESTUDANTIL**

**CABEDELO - PB
2023**

VITÓRIA DA CUNHA FERREIRA

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO: MENTE SÃ, ESTUDOS BONS:
ENFRENTANDO A ANSIEDADE ESTUDANTIL**

Artigo apresentado à Coordenação do Curso de Especialização em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica – DocentEPT do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – *Campus* Cabedelo, como requisito para a obtenção do título de Especialista em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica – DocentEPT.

Orientador: Prof. Me. Gleydson Luiz Alves da Silva

Dados Internacionais de Catalogação – na – Publicação – (CIP)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB

F383p Ferreira, Vitória da Cunha.

Proposta de Intervenção: Mente sã e estudos bons enfrentando a ansiedade
estudantil / Vitória da Cunha Ferreira – Cabedelo, 2023.

33 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Docência para Educação
Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
da Paraíba – IFPB.

Orientador: Prof. Me. Gleydson Luiz Alves da Silva.

1. Ansiedade. 2. Intervenção pedagógica. 3. Ansiedade estudantil. I. Título.

CDU 37.013:159.942

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA CAMPUS CABEDELO

FOLHA DE APROVAÇÃO

Vitória da Cunha Ferreira

**Intervenção Pedagógica: Mente sã, Estudos bons: enfrentando a
ansiedade estudantil**

Trabalho de conclusão de curso elaborado como requisito parcial avaliativo para a obtenção do título de especialista no curso de Especialização em Docência EPT, campus Cabedelo, e aprovado pela banca examinadora.

Cabedelo, 16 de Novembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 GLEYDSON LUIZ ALVES DA SILVA
Data: 16/11/2023 21:11:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Prof. Me. Gleydson Luiz Alves da Silva -
Orientador Professor Formador do IFPB**

Documento assinado digitalmente
 EVERSON VAGNER DE LUCENA SANTOS
Data: 17/11/2023 00:59:10-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Prof. Me. Everson Vagner de Lucena Santos – Examinador Interno do
IFPB Tutor EaD do polo Santa Luzia-PB**

Documento assinado digitalmente
 DYEGO FERREIRA DA SILVA
Data: 17/11/2023 11:25:14-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Prof. Esp. Dyêgo Ferreira da Silva – Examinador Interno do
IFPB Tutor EaD do polo de Alagoa Grande-PB**

Dedico a Deus, aos meus pais, aos queridos professores desta instituição e aos amigos que me incentivaram em cada etapa desta pós-graduação.

“Até aqui nos ajudou o Senhor.”
(1Sm 7, 12).

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, Pai e Criador de todas as coisas, fonte de toda sabedoria, por ter me sustentado e guiado nesta trajetória acadêmica.

À minha querida família, por seu amor, apoio e compreensão nas horas de ausência e agonia.

Aos amigos, companheiros de todas as horas, que estiveram ao meu lado nas alegrias e desafios.

Ao meu querido orientador, o professor Gleydson Luiz Alves da Silva, que, com paciência e astúcia, guiou-me na construção deste trabalho.

Ao coordenador do curso, Leonardo Lima, pela organização e por possibilitar um ambiente propício ao meu aprendizado e crescimento.

Aos professores que constituíram a banca avaliadora, por seus olhares atentos e valiosas contribuições, que enriquecerão ainda mais esta pesquisa.

E a todos que, de alguma forma, fizeram parte desta jornada, meu sincero obrigada.

RESUMO

A ansiedade, considerada uma resposta natural e necessária à sobrevivência humana, pode tornar-se patológica quando manifestada exageradamente, impactando de modo negativo a qualidade de vida dos indivíduos. No âmbito escolar, diversos fatores contribuem para que os estudantes desenvolvam o transtorno de ansiedade. Diante disso, o presente estudo objetiva apresentar uma proposta de intervenção pedagógica denominada “Mente Sã, Estudos Bons: Enfrentando a Ansiedade Estudantil” aplicada com alunos do Curso Técnico em Cuidados de Idosos da Educação Profissional e Tecnológica, do Instituto Federal da Paraíba, campus João Pessoa/PB, localizado na capital paraibana. É importante frisar que, promover o bem-estar emocional aos estudantes é fundamental para obter bons resultados nas suas futuras atividades laborais. Para tanto, ofertar ferramentas de enfrentamento da ansiedade e da criação de um ambiente escolar mais saudável e favorável à saúde mental é uma grande estratégia a ser explorada na área da educação. A metodologia adotada deu-se por meio de uma pesquisa bibliográfica e descritiva com abordagem qualitativa e utiliza uma visão abrangente de vários autores sobre ansiedade, especialmente sobre ansiedade no contexto educacional e no cuidado ao idoso, além da elaboração e apreciação de uma proposta de intervenção a ser aplicada com alunos do curso técnico em Cuidados de Idosos. No tocante aos resultados, espera-se o aprofundamento da compreensão da ansiedade e a capacitação dos alunos com ferramentas eficientes para lidar tanto no ambiente educacional quanto no futuro profissional, como cuidadores de idosos.

Palavras-chave: Ansiedade. Educação. Ansiedade Estudantil. Cuidador de Idosos.

ABSTRACT

Anxiety, considered a natural and necessary response to human survival, can become pathological when overly expressed, negatively impacting individuals' quality of life. At school, several factors contribute to the development of anxiety disorders in students. That said, the present study aims to present a proposal for a pedagogical intervention called “Healthy Mind, Good Studies: Facing Student Anxiety”, applied to students of the Technical Course in Elderly Care of Professional and Technological Education, at the Federal Institute of Paraíba, campus João Pessoa/PB, located in the capital of Paraíba. It is important to emphasize that promoting emotional well-being in students is essential to obtain good results in their future work activities. Therefore, offering tools for coping with anxiety and creating a healthier school environment favorable to mental health is a great strategy to be explored in the area of education. The methodology adopted was through bibliographical and descriptive research with a qualitative approach, using a comprehensive view of various authors on anxiety, especially on anxiety in the educational context and in elderly care, in addition to the elaboration and assessment of an intervention proposal to be applied with students on the technical course in Elderly Care. Regarding the results, it is expected to deepen the understanding of anxiety and train students with efficient tools to deal with it both in the educational environment and in their professional future as caregivers for the elderly.

Keywords: Anxiety. Education. Student Anxiety. Elderly Caregiver.

LISTA DE SIGLAS

CID-11	Classificação Internacional de doenças
CBO	Classificação Brasileira de Ocupações
DSM-5	Manual Diagnósticos e Estatístico de Transtornos Mentais
EPT	Educação Profissional e Tecnológica
ILPIs	Instituições de Longa Permanência
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PB	Paraíba
SEPT	Síndrome do Estresse Pós-Traumático
TOC	Transtorno Obsessivo-Compulsivo

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1	A ansiedade	13
2.2	A ansiedade no contexto educacional	15
2.3	O Envelhecimento e a Ansiedade presente no Cuidar da pessoa Idosa	18
3	METODOLOGIA	21
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	23
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
6	REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada uma emoção natural do homem, isto é, corresponde a uma reação fisiológica e emocional, que faz com o indivíduo acione as suas defesas (DOURADO *et al.*, 2018). Nesse sentido, sendo uma resposta natural e essencial do organismo, com fins de enfrentamento diante de uma ameaça ou do desconhecido, a ansiedade está associada ao medo, à tensão e ao desconforto (GOMES *et al.*, 2014).

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a ansiedade é estabelecida como um estado no qual a pessoa se encontra apreensivo e antecipa perigos e eventos futuros. Todavia, quando esta atinge níveis elevados, deixa de exercer um papel benéfico e passa a ser danosa, configurando-se como um transtorno (OBELAR, 2016).

Segundo a World Health Organization - OWH, isto é, a Organização Mundial da Saúde (2017), no mundo, a prevalência deste transtorno corresponde a 3,6%. No que pertence ao continente americano, este alcança 5,6%, destacando-se o Brasil, onde o transtorno de ansiedade está presente em 9,3% da população, o maior número entre todos os países. Desse modo, é possível observar um aumento significativo nos níveis de ansiedade na população.

O considerável aumento da prevalência de transtornos de ansiedade é notável, principalmente devido às múltiplas transformações ocorridas nos âmbitos econômico, social e cultural (FERREIRA *et al.*, 2009). Nos últimos tempos, essas mudanças nos padrões e na estrutura da sociedade passaram a demandar uma necessidade de adaptação por parte do ser humano, abarcando aspectos físicos, sociais e mentais (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

Para Miranda, Reis e Fretias (2017), na trajetória existencial, as pessoas podem ser expostas a situações estressoras, especialmente durante o período em que estão inseridos em um contexto acadêmico, haja vista que, esse campo é permeado de pressão, situações avaliativas, circunstâncias com professores, alunos, disciplinas, preocupação em relação ao desempenho educacional e ao futuro profissional. Nesse sentido, Ferreira *et al.* (2018) declaram, que a temática da ansiedade na conjuntura educacional tem se tornado alvo de estudo em diversas áreas do saber.

O interesse pelo supracitado transtorno no ambiente escolar não é recente e é motivado, sobretudo, pelo objetivo de compreender os fatores que desencadeiam tensão nos estudantes, as consequências dessas tensões no processo de aprendizagem, quais alunos são mais afetados por ela e as formas de tratamento (BORUCHOVITCH; COSTA, 2001).

Segundo Barbosa e Oliveira (2022), apesar dos discentes encontrarem nas instituições que oferecem essa modalidade de ensino, uma oportunidade de aprender, conviver e se

desenvolver pessoal e profissionalmente, a vivência nesses locais pode configurar-se como um fator de adoecimento e isso acontece em decorrência de alguns problemas, a saber, estresse, grande quantidade de atividades, dificuldade de aprendizagem, assédio, bullying e exclusão (SOARES, 2015; PACHECO; NONENMACHER; CAMBRAIA, 2020).

De acordo com Soares, Monteiro e Santos (2020), as adversidades próprias desta vida podem tornar os estudantes mais susceptíveis ao agravamento ou instalação de problemas associados à saúde mental, entre eles, o transtorno de ansiedade. Partindo desse pressuposto, este artigo trabalhará com a seguinte pergunta norteadora: Como a abordagem da ansiedade estudantil no contexto educacional poderá contribuir para implementar estratégias práticas que possibilitam promover o bem-estar emocional dos estudantes na escola e quando estiverem desenvolvendo as atividades laborais como cuidador de idosos?

Para responder o questionamento em pauta, o método empregado deu-se por meio de um estudo bibliográfico e descritivo desenvolvido através de uma proposta de intervenção pedagógica com alunos do curso Técnico em Cuidado de Idosos da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), exclusivamente, na disciplina de Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso do curso técnico em Cuidados de Idosos, campus João Pessoa/PB e surgiu devido à necessidade de tratar a temática da ansiedade no âmbito estudantil. Assim, o fato de o aluno aprender manejar a ansiedade ainda quando discente possibilitará as ferramentas apropriadas para lidar com o mencionado transtorno no momento que estiverem agindo profissionalmente, isto é, no momento em que estiverem oferecendo cuidados para a pessoa idosa.

O artigo tem por objetivo geral apresentar uma proposta de intervenção pedagógica intitulada de *Mente Sã, Estudos Bons: Enfrentando a Ansiedade Estudantil*, na busca de promover o bem-estar emocional, através da oferta de ferramentas de enfrentamento da ansiedade e da criação de uma atmosfera escolar mais saudável e favorável à saúde mental.

O artigo também é constituído pelos seguintes objetivos específicos: a) Explorar o tema da ansiedade estudantil para os alunos do curso de Técnico em Cuidados de Idosos, da disciplina de Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso; b) Conhecer as causas, conflitos e os gatilhos da ansiedade no contexto socioeducacional enfrentados pelos acadêmicos; c) Apresentar meios e ferramentas práticas para lidar com momentos de crises ansiogênicas na escola e em situações profissionais.

O artigo é dividido em cinco itens, sendo o primeiro responsável pelo norteamo introdutivo do artigo; o segundo apresentará os autores e estudiosos que dão luz à literatura do trabalho. Já no terceiro, apresentaremos a metodologia do estudo com as propostas de

intervenção; no quarto item apresentaremos os possíveis resultados a serem alcançados. E, por fim, no quinto, abordaremos as considerações finais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este trabalho propõe uma reflexão da literatura teórica de autores que estudam sobre a ansiedade e sua complexidade na sociedade atual. Com isso, dividimos o referencial teórico da seguinte forma: na primeira seção, será feita uma contextualização sobre a ansiedade. Na segunda seção, será abordado a respeito da ansiedade no contexto educacional. Já na terceira seção, serão apresentados o envelhecimento e a ansiedade presente no cuidar da pessoa idosa.

2.1 A Ansiedade

De acordo com a World Health Organization (2017), em português, a Organização Mundial da Saúde¹, um contingente substancial de indivíduos em todo o mundo enfrenta desafios relacionados a problemas de saúde mental e neurobiológicos, estimando-se que esse número alcance 450 milhões de pessoas. Na contemporaneidade, os avanços tecnológicos, as transformações ocorridas na sociedade e, para Batista e Oliveira (2015), as modificações acrescidas desde da concepção humana, no que se refere aos aspectos ambientais, psicológicos e sociais, podem levar ao desencadeamento de doenças, como o transtorno de ansiedade.

Apesar de a ansiedade ser uma resposta natural e necessária para a autopreservação do ser humano, sua escalada para níveis elevados resulta em uma condição patológica, tornando-a a segunda causa mais prevalente de deterioração na qualidade de vida, ficando apenas atrás da depressão, que é considerada o principal fator de incapacitação a nível global (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002; MENDLOWICZ; STEIN, 2000; BAXTER *et al.*, 2013).

A ansiedade torna-se patológica, em outros termos, um transtorno mental, quando se baseia em suposições ou raciocínios errados em relação ao perigo ou ameaça; quando prejudica a vida e a capacidade de enfreteamento do indivíduo e quando está presente por um longo período

¹ A Organização Mundial da Saúde (OMS) foi criada no ano de 1948 vinculada à Organização das Nações Unidas (ONU). A OMS é uma agência intergovernamental que tem como especialidade a saúde e é descentralizada regionalmente (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). Para Mata (2005, p.372), “a Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência internacional que influencia, monitora e avalia as políticas de saúde em todo o mundo”.

de tempo (SCHONHOFEN *et al.*, 2020). Complementando a ideia de Schonhofen *et al.* (2020), Zamignani e Banaco, (2005 p.78-79) afirmam que:

A ansiedade define-se enquanto fenômeno clínico (1) quando implica em um comprometimento ocupacional do indivíduo, impedindo o andamento de suas atividades profissionais, sociais e acadêmicas, (2) quando envolve um grau de sofrimento considerado pelo indivíduo como significativo e (3) quando as respostas de evitação e eliminação ocuparem um tempo considerável do dia.

No que concerne à sintomatologia, pode-se destacar sintomas físicos, como: palpitações e dores no peito, falta de ar, tensão muscular, tontura, enjoos, enxaquecas, insônia e irritabilidade. Sintomas psicológicos, a saber: dificuldades para se concentrar, pensamentos desequilibrados, nervosismo, preocupação demasiada, medo de perder o controle e sensação de que algo ruim vai acontecer (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; CURY, 2013).

Vale evidenciar que o DSM-5² explicita que alguns sintomas são mais frequentes, a conhecer: sudorese, taquicardia, sensação de falta de ar ou sufocamento, medo de perder o controle, calafrios ou ondas de calor, tremores, sensações de formigamento e medo de morrer. Além disso, o transtorno supracitado tem diferentes expressões que variam de acordo com o objeto ou evento que induzem seu aparecimento (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Segundo Malcolm e Tallian (2017), os transtornos de ansiedade incluem fobia, ansiedade de separação e ansiedade generalizada (TAG).

Outrossim, o transtorno de ansiedade engloba outras tipologias, incluindo o mutismo seletivo, transtorno de ansiedade social, transtorno do pânico e agorafobia (PENNINX *et al.*, 2021; COSTA *et al.*, 2019). Teles (2018) também ressalta a presença do transtorno obsessivo-compulsivo³ (TOC), da síndrome do estresse pós-traumático (SEPT)⁴ e, conforme definido pelo DSM-5, muitos desses transtornos afetam mais frequentemente mulheres do que homens. Esta observação é corroborada por um estudo conduzido por Costa *et al.* (2019), que envolveu 1.953 participantes e identificou uma maior prevalência em mulheres.

Nesse sentido, o Transtorno de Ansiedade é uma condição de saúde mental que requer intervenção adequada para prevenir o desenvolvimento de comorbidades que possam impactar

² O DSM-5, foi publicado no dia 18 de maio de 2013 e trata-se do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais da Associação Psiquiátrica Americana. O presente manual é resultado de 12 anos de estudos, revisões e pesquisas de campo desenvolvidas por diversos profissionais (ARAÚJO; LOFUTO NETO, 2014).

³ O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é caracterizado pela presença de obsessões (pensamentos, impulsos ou imagens) e compulsões (comportamentos repetitivos, por exemplo: lavar as mãos, verificar e organizar) (APA, 2014).

⁴ A Síndrome do Estresse Pós-Traumático (SEPT), a princípio, era associada àqueles indivíduos que combatiam na guerra, sobreviviam, mas mesmo assim sofriam por causa das suas experiências. Atualmente, sabe-se que os sintomas dessa síndrome são iniciados pela presença de situações traumáticas, ameaça e risco eminente de vida, desencadeando sintomas de ansiedade, impotência e vulnerabilidade (TELES, 2018; CAETANO *et al.*, 2021).

negativamente a qualidade de vida dos afetados (CAETANO *et al.*, 2021). O tratamento desta condição é geralmente composto por psicoterapia⁵ e farmacoterapia⁶, sendo a combinação de ambas considerada a abordagem mais eficaz, associada a resultados mais favoráveis (LOPES *et al.*, 2021).

Ademais, segundo ressaltado por Alves e Donha (2023), a incorporação da prática regular de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada emergem como tratamentos complementares de grande relevância. Numerosos relatos confirmam a notável redução dos sintomas de ansiedade e depressão após a inclusão dessas práticas na rotina dos indivíduos. Com isso, conforme afirmam Stanczykiewicz *et al.* (2019), o transtorno de ansiedade corresponde a um dos mais frequentes entre adultos, crianças e adolescentes, isto é, uma a cada quatorze pessoas no mundo são acometidas, e uma em nove desenvolverá o transtorno anteriormente citado em um determinado momento da vida.

Considerando o exposto, um público que também merece atenção são os estudantes, haja vista que, no contexto acadêmico e educacional, esses indivíduos passam por diversas mudanças, transformações e medo (PRETO, 2018). Nesse ínterim, Soler *et al.* (2020) averiguaram, em seu estudo, que a ansiedade é capaz de interferir no processo de ensino-aprendizagem, podendo trazer prejuízo para o futuro profissional.

Neste contexto, não apenas os serviços de saúde, mas também as instituições de ensino devem conceber e implementar intervenções voltadas para a prevenção e promoção de saúde mental com o objetivo de assegurar um ambiente escolar acolhedor e favorável ao desenvolvimento emocional (CID *et al.*, 2019). Desse modo, é imperativo reconhecer a urgente necessidade de contar com profissionais desta área, investir na capacitação dos envolvidos na escola e fomentar a realização de estudos pela comunidade científica, os quais possam contribuir para a promoção da saúde mental no âmbito educacional (ERSE *et al.*, 2016).

2.2 A Ansiedade no contexto educacional

As profundas transformações que impactaram a sociedade nos âmbitos econômico, social e tecnológico impuseram ao sistema educacional a inevitável necessidade de se adaptar. Desse modo, as interações entre a educação, a economia e o mercado de trabalho passaram por significativas metamorfoses ao longo dos últimos anos. Isso resultou no surgimento de novos

⁵ Segundo Roudinesco e Plon (1998), a psicoterapia trata-se de um tratamento de cunho psicológico realizado por um profissional capacitado, o qual objetiva auxiliar os pacientes a lidarem com o sofrer e demais adversidades.

⁶ A farmacoterapia corresponde ao uso de medicamentos utilizados no tratamento de enfermidades e condições médicas, a fim de aliviar a sintomatologia, tratar ou prevenir o desenvolvimento de doenças.

perfis educacionais e profissionais, exigindo, assim, uma reavaliação e ajuste das metas em todos os níveis, incluindo o ensino técnico e profissional (MADEIRA, 2006).

Os Institutos Federais, criados através da Lei 11.829, no ano de 2008, buscam ofertar em diversas modalidades, a educação profissional e tecnológica. Tais institutos objetivam propiciar aos seus educandos a formação humana de maneira global, propondo, assim, a relação entre a ciência, a cultura, a tecnologia e o trabalho com áreas indissociáveis da existência do homem, isto é, essas instituições não centram a atenção apenas no desenvolvimento do aluno para o mercado de trabalho, mas para a vida e as suas necessidades (PACHECO, 2015; BRASIL, 2008).

A proposta de uma educação integral visa, antes de formar o profissional, oportunizar subsídios para a formação de um cidadão comprometido e consciente com o seu trabalho e capaz de construir conhecimento. Posto isto, deve-se pensar não só no homem que atua nos espaços de trabalho, mas que este encontra-se inserido na sociedade, onde há a construção de relações interpessoais, de partilha de vivências e emoções. Logo, torna-se relevante discorrer sobre a saúde mental no contexto educacional, uma vez que, para Brito e Oliveira (2023), o âmbito escolar é permeado de excessos de ansiedade e isso pode ser observado com muita frequência.

Segundo Santos, Vasques e Azevedo (2022), a ansiedade demonstra ser capaz de exercer uma influência adversa sobre o desempenho acadêmico, comprometendo a habilidade de reter e recordar o conteúdo ministrado em sala de aula. Por conseguinte, de acordo com as conclusões de Reis e Rodrigues (2023), a sintomatologia ansiosa nos estudantes pode se expressar através do sentimento de desesperança no momento em que antecede a aula ou antes do processo em que são submetidos a alguma avaliação, podendo causar esquecimento dos conteúdos, falta de interesse frente a determinados assuntos, sintomas patológicos e, conseqüentemente, um baixo rendimento na dimensão escolar.

Nesse sentido, Carvalho, Campos Junior e Souza (2019) afirmam que o processo de aprendizagem está associado ao fator emocional dos discentes. Além disso, Silva e Ferreira (2014) advogam que a escola, constituída de sujeitos vivenciando fases e realidades distintas da vida, traz em seu bojo inúmeras demandas que merecem atenção por parte daqueles que estão inseridos no espaço.

Nesse cenário, torna-se imperativo considerar as demandas presentes no ambiente escolar, com particular ênfase nos Institutos Federais. Essas demandas englobam questões como a necessidade de adaptação ao novo ambiente, a rotina de estudos, os desafios nas interações interpessoais, a insatisfação que pode surgir em relação às escolhas feitas, seja no

âmbito do curso ou da instituição de ensino, e, por fim, as inúmeras responsabilidades que são impostas aos estudantes (PACHECO, 2019). Adicionalmente, Muniz e Fernandes (2016) ressaltam que os desafios como a dificuldade de aprendizado, a preocupação em relação ao desempenho acadêmico, a motivação e a exigência para cumprir regras, podem contribuir para a criação de um ambiente escolar com propensão a gerar ansiedade.

Dessa maneira, importa salientar, ainda, que a perspectiva dos estudantes frente ao ambiente escolar e educacional pode representar um fator de risco ou de proteção. Se um estudante avalia essa realidade de maneira positiva, é mais provável que ele esteja altamente motivado a se envolver e comprometer-se com seu processo de aprendizagem, o que tende a resultar em um desempenho mais satisfatório. No entanto, uma percepção negativa está associada ao abandono escolar, desistência, uso de substâncias e ao desenvolvimento de sintomas de depressão e ansiedade (MALTONI, 2017).

Em um estudo desenvolvido por Pacheco, Nonenmacher e Cambraia (2020) no ensino médio integrado de um instituto federal de ensino, os participantes afirmaram ter vivenciado sofrimento ou adoecimento relacionado ao ambiente escolar, onde 43% declararam ter vivenciado algum tipo de prejuízo ou sofrimento de ordem emocional, englobando o transtorno de depressão e ansiedade. Outra pesquisa foi a de Martins e Cunha (2021), com 257 estudantes de Cursos Técnicos Integrado ao Ensino Médio, nesta foi constatado a presença da ansiedade em 46% das mulheres e 38% dos homens.

Assim, enquanto agente transformador, a escola deve esforçar-se para abordar os estudantes por meio de uma lente biopsicossocial, reconhecendo e considerando suas peculiaridades, desafios e necessidades individuais. Isso implica em ir além do mero processo de ensino de conteúdo (SILVA; BARROS, 2021).

Essa perspectiva reafirma que o ambiente escolar transcende sua função primária de facilitar a aquisição de conhecimento, configurando-se, assim, como um espaço privilegiado com o potencial de provocar significativas implicações em todas as esferas da vida humana (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014). A ideia central é que a escola é capaz de ofertar valores, habilidades socioemocionais, influenciar as relações interpessoais, o bem-estar emocional e, conseqüentemente, o desenvolvimento integral das pessoas.

Diante do exposto, a instituição escolar constitui-se como um ambiente propício para a integração de educação e saúde. Em síntese, considerando a proposta deste trabalho, a escola deve não apenas abranger o contexto escolar imediato, mas também dedicar-se à preparação dos alunos para seus futuros profissionais, como é o caso dos cuidadores de idosos, que também

necessitam de atenção à sua saúde mental, especialmente diante das possíveis influências que podem surgir no seu ambiente de trabalho.

2.3 O envelhecimento e a ansiedade presente no cuidar da pessoa idosa

Envelhecer faz parte do ciclo vital, trata-se de um processo irreversível, natural, progressivo e comum a todo homem (MESQUITA; CAVALCANTE; FREITAS, 2016). Nos últimos anos, o aumento da expectativa de vida e a diminuição da taxa de mortalidade e da natalidade nos países do mundo, marcaram o envelhecimento populacional. Havendo assim, um número significativo de sujeitos com 80 anos e mais, idade que merece atenção sob a ótica física e mental (FREEDMAN; NICOLLE, 2020).

Segundo Sousa *et al.* (2020), o envelhecimento populacional se associa especialmente aos países de maior desenvolvimento de nível técnico-científico. Entretanto, é visível que há pouco tempo, tem se verificado um acréscimo de idosos nos países em desenvolvimento (ROUQUAYROL; SILVA, 2013). No Brasil, considerando o panorama demográfico, Alves (2014) expõe informações provenientes da sua pesquisa e demonstra que, em 2030, haverá 41,6 milhões de idosos no território brasileiro; em 2060, a proporção poderá ser de 1 idoso para cada 3 brasileiros, e até o final do século XXI, a população poderá ser constituída por mais de 40% de pessoas com mais de 60 anos.

Para Lebrão (2007), um fenômeno presente nesse cenário é a presença predominante das mulheres. Em quase todas as partes do mundo, os estudos apontam que o público feminino tem vivido mais do que os homens. Na Europa, dados de 2005 apontam que, no caso das pessoas com 65 anos e mais, havia 75 homens para 100 mulheres. Já no território brasileiro, no que diz respeito a mesma faixa etária, nos anos 2000, havia 82 homens para cada 100 mulheres.

Ao mesmo tempo em que a transição demográfica é resultado de determinações complexas referente à economia, cultura e política, ela exige dessas mudanças, por exemplo, na relação intra e intergeracional, de aposentadoria, equipamentos públicos, de cuidadores e cuidados, e entre outros (FALEIROS, 2014). Com essa transição, a sociedade modifica-se, ou seja, com uma grande quantidade de pessoas vivendo a velhice como fase do desenvolvimento, é necessário voltar para esse público uma atenção especial, pois muitos idosos são dependentes e precisam da função do cuidador. A atividade do cuidador surge exatamente das mudanças que acontecem na terceira idade, as quais levam muitos sujeitos a precisar de auxílio em ações, antes consideradas de simples execução (GARBIN *et al.*, 2010).

Destarte, o cuidador assume a responsabilidade de assistir pessoas acometidas por enfermidades ou que se encontram, de alguma forma, dependentes. Seu papel é facilitar a realização de atividades essenciais, como higiene pessoal, alimentação, administração de medicamentos e acompanhamento em serviços de saúde, além de lidar com outras demandas que possam surgir na rotina (COUTO; CASTRO; CALDAS, 2016). Esse compromisso não difere no caso do cuidador de idosos. Nesse contexto, o cuidador de idosos é caracterizado por auxiliar a pessoa na terceira idade em tarefas específicas que ela não consegue realizar sozinha. Em suma, seu trabalho necessita de dedicação a nível integral e exclusivo, pois assume a missão de proporcionar suporte, visando aprimorar a qualidade de vida do idoso sob seus cuidados (ARAÚJO *et al.*, 2012)

A constituição brasileira de 1988 afirmou que o suporte ao idoso deve ser responsabilidade primeiramente da família, da sociedade e finalmente pelo Estado, preferencialmente em seu domicílio. A relação de cuidado é normalmente realizada pelas mulheres, sendo as principais cuidadoras na maioria das sociedades (AREOSA *et al.*, 2014, p.483).

Nesse panorama, deve-se destacar tanto o trabalho realizado pelos cuidadores informais, que são os familiares, vizinhos e amigos, os quais exercem a função de cuidar de maneira integral, de forma voluntária e sem remuneração, quanto o trabalho dos cuidadores formais, representados por aqueles profissionais remunerados que trabalham com carga horária determinada, seja em residências ou em Instituições de Longa Permanência - ILPIs (TERRA, 2015). Dessa maneira, Camargo (2010, p.235), afirma que:

Essa ocupação, a de cuidador de idosos, é contemplada pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), sob código 5162, que define o cuidador como alguém que cuida a partir de objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida.

Ao ser oficialmente reconhecida e categorizada pela CBO, a ocupação de cuidador de idosos ganha destaque. A descrição abrangente da ocupação ressalta a natureza multifacetada do papel do cuidador, que vai além do simples cuidado físico. Para Stackfleth *et al.* (2012), assumir o papel de cuidador pode acarretar diversas implicações. O encargo inerente ao cuidado pode resultar em exaustão, desencadear patologias relacionadas ao trabalho e causar desgaste, impactando as dimensões físicas e emocionais e comprometendo, conseqüentemente, a saúde do cuidador.

Camargo (2010) ainda aponta que existem situações que ocasionam o surgimento de estressores primários, os quais estão associadas as características do idosos e estressores

secundários, que estão relacionados com as características do cuidador. Assim, outras implicações como irritabilidade, dificuldades para dormir, depressão, ansiedade e cansaço, somados aos estressores anteriormente citados, podem levar o cuidador à sobrecarga física e mental.

Segundo Salles, Oliveira e Hamadi (2022), a saúde mental dos cuidadores de idosos, passou a ser alvo de preocupação no período da pandemia causada pelo novo coronavírus. Durante a pandemia, os cuidadores de idosos enfrentaram situações excepcionais e intensificadas. Restrições de isolamento, preocupações com a saúde dos idosos, modificações nas rotinas e, em alguns casos, a ausência de apoio externo devido às medidas de distanciamento social, podem ter contribuído para o aumento do estresse e da carga emocional desses profissionais.

Sobre a ansiedade nesse público, Nobre *et al.* (2015) e Cesário *et al.* (2017) declaram que a ansiedade é intensificada por causa dos sentimentos implicados no cuidar, como a insegurança, o medo e a incapacidade de reconhecer que também precisam de ações de autocuidado. Sob essa mesma perspectiva, no que tange o cuidador de idosos com doença de Alzheimer, esses podem apresentar ansiedade em alto nível (LUZZARDO; GORINI; SILVA, 2006).

Rossi *et al.* (2015) argumentam que, nessas situações, os cuidadores acabam renunciando suas próprias vidas em função da vida daqueles que estão cuidando. Essa renúncia pessoal, apesar de ser impulsionada pela dedicação ao outro, não acontece sem custos significativos para a saúde da mente dos próprios cuidadores. Por esse motivo, vários deles informam ter ansiedade, distúrbios do sono, tristeza, melancolia e estresse. A pressão em atender as necessidades dos idosos associada à frequente falta de tempo de cuidar de si pode resultar em um impacto profundo na saúde emocional dos cuidadores.

No contexto específico da ansiedade, esse transtorno manifesta-se por meio de sintomas como ficar irritado, sentir desconforto nas tarefas diárias e nas relações familiares (VALENTINI *et al.*, 2010; DOURADO *et al.*, 2018). Em resumo, a ansiedade é uma realidade presente entre cuidadores de idosos, dada a natureza desafiadora e emocionalmente exigente de suas responsabilidades. Logo, a atenção dedicada à abordagem da ansiedade é basilar para assegurar que os cuidados prestados às pessoas na terceira idade sob a responsabilidade desses indivíduos sejam eficazes e compassivos.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, descritiva de cunho qualitativo. A pesquisa qualitativa tem se consolidado e passou a ser utilizada em diversas áreas e contextos. Ela é empregada para “entender, descrever e, às vezes, explicar os fenômenos sociais de dentro” (FLICK, 2009, p.08).

Outrossim, para a elaboração deste trabalho foi necessário a construção de um referencial teórico, a partir da visão de diversos autores que pesquisam sobre ansiedade, ansiedade no contexto educacional, ansiedade do cuidador de idosos e saúde mental, assim como a apresentação de uma intervenção pedagógica denominada de *Mente sã, Estudos bons: Enfrentando a Ansiedade Estudantil*, que acontecerá em três encontros, destinada ao curso em Cuidados de Idosos, de modo mais específico, para os alunos da disciplina de Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso, do Instituto Federal da Paraíba, localizado na capital paraibana, João Pessoa.

A proposta apresentada configura-se como essencial, pois na hodiernidade, além das adversidades próprias da vida estudantil. Após a vivência do período pandêmico, em virtude do novo coronavírus, os sujeitos se depararam com implicações importantes, capazes de interferir negativamente em sua saúde mental. No campo educacional, para Maia e Dias (2020), as mudanças repentinas que os estudantes sofreram devido ao isolamento social, podem ter interferido na adaptação e na dimensão emocional. Portanto, trabalhar a temática da ansiedade estudantil é responder ativamente aos desafios atuais que os discentes vivenciam e comprometer-se com o desenvolvimento escolar e pessoal dos alunos.

Quadro 1: Primeiro encontro da proposta de intervenção pedagógica

PRIMEIRO ENCONTRO: CONHECENDO A ANSIEDADE E SUAS CAUSAS
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduzir o tema da ansiedade e sua relevância; • Conhecer a sintomatologia ansiosa e o seu impacto na vida estudantil; • Compreender as causas e os gatilhos da ansiedade relacionada aos estudos; • Refletir sobre a ansiedade do cuidador de idosos.
<p>ATIVIDADE:</p>

Exposição do tema de forma expositiva e dialogada, roda de conversa e grupos de discussões, a fim de que os participantes possam compartilhar experiências relacionadas à ansiedade e os estudos, bem como reconhecer as principais causas da ansiedade estudantil e o impacto do transtorno de ansiedade no cuidado da pessoa idosa.

RECURSOS:

- Material didático: Papel A4 e canetas para os participantes tomarem nota, folhetos com informações sobre ansiedade;
- Equipamentos e instrumentos: Computador, datashow, telão, microfones, caixa de som, mesa pequena e trinta cadeiras.

Fonte: Autoria própria, 2023.

Quadro 2: Segundo encontro da proposta de intervenção pedagógica

SEGUNDO ENCONTRO: ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE NA ESCOLA E NO CUIDAR
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar diferentes estratégias para enfrentar a ansiedade; • Fornecer ferramentas práticas para lidar com momentos de ansiedade; • Promover a criação de um plano pessoal de enfrentamento.
<p>ATIVIDADE:</p> <p>Breve reflexão do encontro anterior, apresentação de estratégias de enfrentamento para lidar com a ansiedade estudantil e do cuidador de idoso e busca de apoio emocional. Roda de conversa, discussão em grupo para que os alunos discutam as estratégias apresentadas, criem um plano pessoal de enfrentamento e apresentem o plano supracitado.</p>
<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material didático: Papel A4 e canetas para os participantes tomarem nota, folhetos com informações sobre as estratégias de enfrentamento e serviços especializados para o tratamento de ansiedade; • Equipamentos e instrumentos: Computador, datashow, telão, microfones, caixa de som, mesa pequena e trinta cadeiras.

Fonte: Autoria própria, 2023.

Quadro 3: Terceiro encontro da proposta de intervenção pedagógica

TERCEIRO ENCONTRO: WORKSHOP - ENFRENTANDO A ANSIEDADE ESTUDANTIL E DO CUIDADOR DE IDOSO
<p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explanar o tema da ansiedade, sintomas e causas; • Apresentar técnicas de gerenciamento da ansiedade para os estudantes presentes; • Criar um ambiente de empatia e apoio mútuo entre os participantes do projeto e os demais discentes do curso de Cuidados em Idosos.

ATIVIDADE:

Exposição do tema, realização de dinâmica, grupo de discussões, socialização de ideias, apresentação de técnicas, linhas de apoio e serviços especializados.

RECURSOS:

- Material didático: Folhetos com informações sobre ansiedade, estratégias de enfrentamento e serviços especializados para o tratamento de ansiedade, cópias das atividades práticas;
- Equipamentos e instrumentos: Computador, datashow, telão, microfones, caixa de som, mesa pequena e cento e vinte cadeiras.

Fonte: Autoria própria, 2023.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O cenário educacional contemporâneo é caracterizado por algumas situações que contribuem para o surgimento de transtornos mentais. Nesse sentido, Pacheco, Nonenmacher e Cambraia (2019, p.21) afirmam que:

As pesquisas relacionadas à saúde mental dos estudantes, abundantes no ensino superior, requerem atenção especialmente à EPT, que, em algumas modalidades, apresenta semelhanças ao contexto universitário, por vezes apontado como adoecedor.

Diante disso, é urgente a necessidade de trabalhar no contexto escolar temas relacionados à saúde da mente, sobretudo, no que concerne à ansiedade na vida estudantil. Para Wigfield e Eccles (1989), na escola, a ansiedade é capaz de afetar tanto alunos com alto desempenho, devido as expectativas advindas dos seus familiares, amigos e colegas de turma, quanto estudantes com baixo desempenho, por causa das situações de fracasso. No estudo de Ferreira *et al.* (2018), os estudantes do ensino médio e técnico relataram que a ansiedade tem estado muito presente em sua trajetória educacional, apontando que o fato de ser ansioso ou estar ansioso atrapalha não só essa área como também o seu processo de viver.

Desse modo, considerando essa problemática, a proposta de intervenção pedagógica, de nome *Mente Sã, Estudos Bons: Enfrentando a Ansiedade Estudantil*, se desenvolverá em três encontros e será destinada aos alunos da disciplina de Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso do polo João Pessoa/PB, do curso técnico em Cuidados de Idosos, do Instituto Federal da Paraíba. Para mais, importa ressaltar que é ainda na instituição escolar que o aluno adquire competências e habilidades de cunho emocional, social e prático necessários, para o desempenho de uma profissão bem-sucedida.

No que diz respeito aos estudantes que serão contemplados com a supracitada proposta, os quais serão futuros cuidadores de idosos, tratar assuntos referentes à saúde mental quando estes ainda estão estudando é crucial. Pois, nesse cenário, Camargo (2010) denota que existem eventos que acontecem no cerne da família do idoso, que se caracterizam como estressores, além da presença da insônia, depressão, ansiedade, irritabilidade e fragilidades a nível físico e psicológico, que podem levar a um possível esgotamento profissional. Assim, essa abordagem, não apenas fortalece a preparação técnica dos alunos, mas também os capacita a lidar de maneira eficaz com as demandas emocionais inerentes à profissão de cuidador.

Dessa maneira, no primeiro encontro, será apresentado o tema da ansiedade e suas causas. Na oportunidade serão dadas as boas-vindas, explicado o objetivo, desenvolvido uma apresentação a respeito da ansiedade, isto é, seus sintomas, causas e impacto na vida escolar e emocional dos alunos, bem como dos cuidadores de idosos. Em seguida, os discentes serão divididos em pequenos grupos para discussão e compartilhamento de experiências pessoais associadas ao tema em pauta e, ao final, serão resumidos os tópicos discutidos e salientada a importância de compreender a ansiedade no ambiente educacional e no cuidar da pessoa no processo de envelhecimento.

Diante do exposto, almeja-se que os alunos sejam conscientizados sobre a ansiedade e desenvolvam aptidões de comunicação através da expressão de suas vivências em pequenos grupos. Espera-se, ainda, que tenham a oportunidade de reconhecer a relevância do tema e de desenvolver empatia, a partir da compreensão dos desafios enfrentados pelos indivíduos, no que tange à ansiedade no contexto educacional e no cuidado de idosos.

No que corresponde ao segundo encontro, com o tema: Estratégias para lidar com a Ansiedade na Escola e no Cuidar. Inicialmente serão lembrados brevemente os principais assuntos tratados no encontro anterior e, posteriormente, serão apresentadas pela docente, estratégias para lidar com a ansiedade, incluindo técnicas de relaxamento, respiração, gestão de tempo e desenvolvimento de habilidades de estudo.

Após esse momento, os participantes serão divididos em grupos menores para discutirem as estratégias apresentadas e cada grupo escolherá uma ou duas estratégias que considerem relevantes para debater e implementar em suas vidas. Na sequência, será exibida a importância do plano pessoal de enfrentamento, o qual poderá incluir metas específicas e ações concretas, e logo depois, cada membro do grupo criará o seu plano, onde alguns voluntários apresentarão para os demais participantes. Por fim, será enfatizada a relevância das estratégias selecionadas e do compromisso com o próprio bem-estar emocional.

Nesse sentido, o segundo encontro buscará fazer com que os estudantes ampliem sua compreensão sobre a ansiedade e aprendam estratégias eficazes para o seu manejo, tanto no ambiente escolar quanto no cuidado. A expectativa é que este momento potencialize o conhecimento anteriormente adquirido e, sob a orientação da docente, propicie o aprendizado de técnicas de relaxamento, respiração, gestão de tempo e aprimoramento de habilidades de estudo. Além disso, objetivará despertar um comprometimento ativo e eficaz para o cultivo de uma abordagem saudável frente ao transtorno de ansiedade.

Sobre a culminância da proposta pedagógica anteriormente citada, esta será realizada pelos discentes que participarão dos dois encontros preliminares, sob a orientação da professora responsável, dado que, após conhecerem a ansiedade, suas causas e estratégias de enfrentamento na escola e no cuidado à pessoa idosa, como forma de expandir o conhecimento alcançado, será realizado um workshop para todos os alunos do curso técnico em Cuidados de Idosos do IFPB, polo João Pessoa/PB. Com isso, os estudantes da disciplina de Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso, que participarão da proposta pedagógica em pauta, serão divididos em quatro grupos, para uma melhor realização das atividades.

De início, serão apresentados os objetivos do workshop, contextualizada a ansiedade e desenvolvida uma dinâmica entre os partícipes do encontro. Logo após, será exibido a parte teórica, isto é, o que é ansiedade, seus sintomas, causas e como esse transtorno poderá afetar os estudantes e o cuidador de idosos. Posteriormente, serão expostas técnicas de gerenciamento da ansiedade, como: técnicas de relaxamento, respiração e atenção plena. Além disso, será feita uma demonstração e prática guiada das técnicas com os alunos, a fim de propiciar aos mesmos uma melhor fixação.

Dando continuidade, os discentes serão divididos em pequenos grupos para tratarem suas experiências pessoais com a ansiedade e, posteriormente, compartilhem para todos os presentes. Na sequência, uma atividade criativa ou prática será elaborada, a qual poderá ser uma lista de verificação de autocuidado, uma lista de exercícios físicos/esportes que goste ou a indicação da utilização de um diário terapêutico. Ao final, será aberto um espaço para perguntas e respostas, apresentados os serviços especializados e recapitulado os principais assuntos debatidos durante o evento.

Neste evento culminante da proposta pedagógica, a expectativa é que os alunos, após participarem dos encontros preliminares, assumam o protagonismo sob a orientação da docente, proporcionando um workshop enriquecedor para todos os estudantes do curso em Cuidados de Idosos no IFPB, polo João Pessoa/PB. A meta é que os participantes saiam não apenas com conhecimentos teóricos, mas com habilidades práticas e uma conscientização aprimorada sobre

a ansiedade, capaz de promover o bem-estar, tanto na vida estudantil quanto no futuro trabalho com os idosos.

Na oportunidade, a fim de avaliar o desempenho e a contribuição da intervenção pedagógica para realidade dos alunos, os próprios participantes realizarão uma autoanálise, relatando o que mais gostaram, quais práticas consideraram ser mais úteis e como desejam aplicar o conhecimento aprendido em sua vida educacional e profissional. Dessa maneira, a presente proposta configura-se como relevante e poderá trazer grandes benefícios, para além da caminhada escolar dos discentes.

Nesta conjuntura, Souza e Cunha (2021) declaram que a ansiedade é considerada um dos males deste século. Indivíduos estão sendo cada vez mais afetados por ela, uma vez que este transtorno independe de idade, classe social ou gênero. Com isso, os autores sublinham a urgência de enfrentar essa questão de forma abrangente, não apenas como um fenômeno individual, mas como um espelho das complexidades e pressões presentes na sociedade contemporânea.

Em virtude do exposto, Nascimento *et al.* (2021) apontam que, entre os públicos afetados, destacam-se os cuidadores de idosos, os quais, devido à sobrecarga, podem apresentar altos níveis de ansiedade. Sendo, assim, essencial abordar essa temática no curso técnico selecionado para aplicação da proposta, visto que a ansiedade corresponde a uma temática de interesse e relevância, pois, a fim de mitigar os seus efeitos adversos, é necessária a utilização de mecanismos e a realização de intervenções. Em especial, no território brasileiro, país que apresenta um número significativo de pessoas ansiosas em relação aos demais países do mundo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente proposta pedagógica visa contribuir para o enfrentamento da ansiedade estudantil e busca promover um ambiente emocionalmente benéfico para a saúde mental dos estudantes. Tal contribuição se concretizará através da conscientização do transtorno de ansiedade e do aprendizado de técnicas e práticas a serem utilizadas na escola e no momento em que os discentes se depararem com situações de ansiedade em sua prática profissional. Nessa perspectiva, Fernandes (2009) argumenta que a escola desempenha um papel fundamental no fomento do bem-estar das pessoas, na construção da sociedade e no desenvolvimento organizacional. Nesse caso, é essencial adotar uma abordagem holística, onde destaca-se a crescente importância da saúde mental no ambiente escolar.

De acordo com Faria e Rodrigues (2020), a escola promove saúde mental ao criar um ambiente protetor e saudável e ao se comprometer em disponibilizar recursos que capacitem os alunos a enfrentar os desafios existenciais. Isso visa não apenas a autonomia no contexto educacional, mas também no cuidado com a própria saúde. Desse modo, ao introduzir a temática da ansiedade estudantil, será estabelecida uma base sólida para o entendimento e conhecimento das implicações da mesma no âmbito educacional.

Na prática, esta abordagem inicial sensibilizará os estudantes sobre as adversidades que podem aparecer no trajeto e fará com que compreendam e identifiquem a causa, os conflitos e os gatilhos da ansiedade, considerando suas realidades. Com isso, a análise apurada desses aspectos possibilitará *insights* valiosos sobre como os fatores específicos do ambiente escolar podem desencadear ansiedade.

Ademais, o fornecimento de ferramentas práticas aos alunos para lidar com momentos de crises ansiogênicas não apenas no ambiente educacional, mas também em futuras situações profissionais permitirá aos estudantes o acesso a estratégias tangíveis e eficazes, preparando-os para as adversidades tanto durante os estudos, quanto em suas futuras carreiras no cuidado de idosos.

Posto isto, em termos de contribuição, sob a ótica científica, tal proposta fornecerá dados e informações relevantes para a produção de pesquisas na área da educação e da psicologia, enriquecendo a literatura a respeito do assunto. Ao mesmo tempo, socialmente, o seu desenvolvimento poderá fundamentar futuras intervenções e políticas educacionais direcionadas à promoção da saúde mental dos estudantes em vários contextos. Dessa maneira, a presente proposta de intervenção pedagógica busca viabilizar o entendimento da ansiedade de modo aprofundado e prático, considerando o uso e o aprendizado das técnicas. Além de contribuir para o caminho acadêmico e colaborar expressivamente para a formação de profissionais sensíveis às questões emocionais.

REFERÊNCIAS

- ALVES, José Eustáquio Diniz. Transição demográfica, transição da estrutura etária e envelhecimento. **Revista Longevidade**, n. 40, p.08-15, 2014.
- AREOSA, Sílvia Virgínia Coutinho *et al.* Cuidar de si e do outro: estudo sobre os cuidadores de idosos. **Psicologia, Saúde e doenças**, v. 15, n. 2, p. 482-494, 2014.
- ARAÚJO, Jeferson Santos *et al.* A obrigação de (des) cuidar: representações sociais sobre o cuidado à sequelados de acidente vascular cerebral por seus cuidadores. **REME rev. min. enferm**, p. 98-105, 2012.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2014). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. Tradução Maria Inês Correa Nascimento *et al.* 5. ed. Porto Alegre: Artmed.
- ALVES, Andressa Dias; DONHA, Gabriela da Silva Ferreira. Influência da nutrição e exercícios físicos na saúde mental. **J Health Sci Inst**, v. 41, n.1, p.21-25, 2023.
- ARAÚJO, Álvaro Cabral; LOFUTO NETO, Francisco. A nova classificação americana para os transtornos mentais—o DSM-5. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, v. 16, n. 1, p. 67-82, 2014.
- BARBOSA, Xênia de Castro; OLIVEIRA, Rodrigo Leonardo de Sousa. Comportamento autolesivo e ideação suicida na Adolescência: desafios na Educação Profissional e Tecnológica. **Revista Vértices**, v. 24, n. 2, p. 581-600, 2022.
- BORUCHOVITCH, Evely.; COSTA, Elis. R. da. O impacto da ansiedade no rendimento escolar e na motivação de alunos. *In*: BORUCHOVITCH, Evely.; BZUNECK, José Aloyseo (Org.). **A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea**. 3. ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2001, p. 134-147.
- BATISTA, Jefferson Isaac; OLIVEIRA, Alessandro de. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, v.19, n.3, set, p. 1-10, 2015.
- BAXTER, Amanda J *et al.* Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. **Psychological medicine**, v. 43, n. 5, p. 897-910, 2013.
- BERNARDELLI, Luan Vinicius *et al.* A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, p. 49-67, 2022.
- BOCK, Ana Mercês Bahia. A Psicologia a caminho do novo século: identidade profissional e compromisso social. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 4, p. 315-329, 1999.
- BRITO, Denise Duarte Silva; OLIVEIRA, Cristiane Ayala de. As manifestações da ansiedade em estudantes do ensino médio integrado do IFPE campus Afogados da Ingazeira. **Cadernos Cajuína**, v. 8, n. 2, p. e238215-e238215, 2023.

BRASIL. **Lei nº Lei 1892, de 29 de dezembro de 2008**. Decreto 7022. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências, 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2008/lei/111892.htm. Acesso em 24 jun. 2023.

CURY, Augusto. **Ansiedade**: Como enfrentar o mal do século. São Paulo: Saraiva, 2017.

COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019.

COUTO, Alcimar Marcelo do; CASTRO, Edna Aparecida Barbosa de; CALDAS, Célia Pereira. Vivências de ser cuidador familiar de idosos dependentes no ambiente domiciliar. **Revista da rede de enfermagem do Nordeste**, v. 17, n. 1, p. 76-85, 2016.

CID, Maria Fernanda Barboza *et al.* Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. **Pro-posições**, v. 30, p. e20170093- e20170093, 2019.

CARVALHO, Clecilene Gomes de; CAMPOS JUNIOR, Dejanir José Campos; SOUZA, Gleicione Aparecida Dias Bagne de. Neurociência: uma abordagem sobre as emoções e o processo de aprendizagem. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 17, n. 1, 2019.

CAETANO, Letícia Costa Miranda *et al.* Como a reta final da graduação pode afetar os estudantes-um estudo sobre a ansiedade. **Cadernos Camilliani**, v. 18, n. 2, p. 2665-2682, 2021.

CAMARGO, Renata Cristina Virgolin Ferreira de. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 6, n. 2, p. 231-254, 2010.

CESÁRIO, Vanovya Alves Claudino *et al.* Estresse e qualidade de vida do cuidador familiar de idoso portador da doença de Alzheimer. **Saúde em debate**, v. 41, p. 171-182, 2017.

CRUZ, Maria Cristina Natasha Lima *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 14644-14662, 2020.

DOURADO, Denise Martins *et al.* Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental. **ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 8, n. 1, p. 153-167, 2018.

DUTRA, Weysla Paula; AMARAL, Cledir. Ansiedade em estudantes do ensino médio integrado no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Conexão na Amazônia**, v. 2, n. edição especial, p. 67-87, 2021.

DOURADO, Denise Martins *et al.* Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental. **ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 8, n. 1, p. 153-167, 2018.

ERSE, Maria Pedro Queiroz de Azevedo *et al.* Depressão em adolescentes em meio escolar: Projeto+ Contigo. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 4, n. 9, p. 37-45, 2016.

ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Artmed Editora, 2014.

FALEIROS, Vicente de. Envelhecimento no Brasil do Século XXI: transições e desafios. **Argumentum**, v. 6, n. 1, p. 6-21, 2014.

FARIA, Nicole Costa; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Promoção e prevenção em saúde mental na infância: implicações educacionais. **Psicologia da Educação**, n. 51, p. 85-96, 2020.

FERREIRA, Camomila Lira *et al.* Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, p. 973-981, 2009.

FERREIRA, Gabriela Cristina de Souza *et al.* Ansiedade durante avaliações escolares: relatos e reflexões de ação extensionista com estudantes do ensino médio técnico. **Revista Conexão UEPG**, v. 14, n. 2, p. 241-246, 2018.

FREEDMAN, Amy; NICOLLE, Jennifer. Social isolation and loneliness: The new geriatric giants: Approach for primary care. **Canadian Family Physician**, v. 66, n. 3, p. 176-182, 2020.

FLICK, Uwe. Introdução a coleção pesquisa qualitativa. *In*: GIBBS, Graham. **Análise de dados qualitativos: coleção pesquisa qualitativa**. Bookman Editora, 2009.

GARBIN, Cléa Adas Saliba *et al.* O envelhecimento na perspectiva do cuidador de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 2941-2948, 2010.

GOMES, Eduardo Tavares *et al.* Ansiedade e medo em enfermagem médico-cirúrgica. **Enfermagem Brasil**, v. 13, n. 1, p. 49-54, 2014.

KOSTEV, Karel *et al.* Increase in depression and anxiety disorder diagnoses during the COVID-19 pandemic in children and adolescents followed in pediatric practices in Germany. **European Child & Adolescent Psychiatry**, p. 1-7, 2021.

LEBRÃO, Maria Lúcia. O envelhecimento no Brasil: aspectos da transição demográfica e epidemiológica. **Saúde coletiva**, v. 4, n. 17, p. 135-140, 2007.

LOPES, Amanda Brandão *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021.

LEÃO, Andrea Mandes *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n.4, p.55-65, 2018.

LUZARDO, Adriana Remião; GORINI, Maria Isabel Pinto Coelho; SILVA, Ana Paula Scheffer Schell da. Características de idosos com doença de Alzheimer e seus cuidadores: uma série de casos em um serviço de neurogeriatria. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 15, p. 587-594, 2006.

- MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, p. 02-08, 2020.
- MARTINS, Cybele Maria dos Santos; CUNHA, Neide de Brito. Ansiedade na adolescência: o ensino médio integrado em foco. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 5, n. 1, p. 41-61, 2021.
- MADEIRA, Maria Helena. Ensino Profissional de Jovens Um Percurso Escolar Diferente para a (Re) Construção de Projectos de Vida. **Revista Lusófona de Educação**, n. 7, p. 121-141, 2006.
- MATTA, Gustavo Corrêa. A Organização Mundial da Saúde: do controle de epidemias à luta pela hegemonia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 3, p. 371-396, 2005.
- NOGUEIRA, Juliana Maltoni. **Indicadores e comportamentos de saúde em adolescentes de 13 anos de Ribeirão Preto**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia em Saúde e Desenvolvimento) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2017. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59141/tde-07032018-145609/pt-br.php>. Acesso em: 14 ago. 2020.
- MALCOLM, Benjamin J.; TALLIAN, Kimberly. Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time?. **Mental Health Clinician**, v. 7, n. 4, p. 147-155, 2017.
- MIRANDA, Gilberto José; REIS, Clara Figueira; FRETIAS, Sheizi Calheira. Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de ciências contábeis. In: **XVII International conference in accounting**. p. 1-14, 2017.
- MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, p. 427-436, 2016.
- MENDLOWICZ, Mauro V.; STEIN, Murray B. Quality of life in individuals with anxiety disorders. **American Journal of Psychiatry**, v. 157, n. 5, p. 669-682, 2000.
- MEDEIROS, Palloma Prates; BITTENCOURT, Felipe Oliveira. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 10, n. 33, p. 42-55, 2017.
- MESQUITA, Jocielma dos Santos de; CAVALCANTE, Maria Liana Rodrigues; FREITAS, Cibelly Aliny Siqueira Lima. Promoção da saúde e integralidade na atenção ao idoso: uma realidade brasileira?. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 227-238, 2016.
- NASCIMENTO, Karoline Ferreira do *et al.* Qualidade de vida dos cuidadores de idosos portadores da Doença de Alzheimer: uma revisão reflexiva. **Revista do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium-Araçatuba (São Paulo)**, n.18, p. 41-.57, 2021.
- NOBRE, Isadora Di Natale *et al.* Ansiedade, depressão e desesperança no cuidador familiar de pacientes com alterações neuropsicológicas. **Acta fisiátrica**, v. 22, n. 4, p. 160-165, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde Mental**: Nova Conceção, Nova Esperança. 1 ed. Lisboa: Climepsi, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde Mental: Fortalecer nossa resposta. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em 21 de set de 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Country & Technical Guidance - Coronavirus disease** (COVID-19). Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>. Acesso em 19 out. 2023.

OBELAR, Rosemeri Marques. **Avaliação psicológica nos transtornos de ansiedade**: estudos brasileiros. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Especialização em Avaliação Psicológica) - Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/147064/000998195.pdf?sequence=1>. Acesso em 06 set. 2023.

PENNINX, Brenda Wjh *et al.* Anxiety disorders. **Lancet**, v. 397, n.10277, p. 914-927, 2021.

PRETO, Vivian Aline. **O estresse em universitários de enfermagem e sua relação com fatores pessoais e ambientais**. 2018. Tese (Doutorado em Enfermagem Psiquiátrica) - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-31082018-155141/pt-br.php>. Acesso em 20 de out de 2023.

PACHECO, Fabiane do Amaral; NONENMACHER, Sandra Elisabet Bazana; CAMBRAIA, Adão Caron. Adoecimento mental na educação profissional e tecnológica: o que pensam os estudantes concluintes de cursos técnico integrados. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, v. 1, n. 18, p. e9173-e9173, 2020.

PACHECO, Eliezer (*Org.*) **Fundamentos político-pedagógicos dos institutos federais**: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora. Natal: IFRN, 2015. p. 67.

REIS, Veronilda Adrielle Matias dos; RODRIGUES, Roger Giovane. A influência da ansiedade no aprendizado acadêmico. **Revista FAROL**, v. 18, n. 18, p. 30-41, 2023.

REIS, Clara Figueira; MIRANDA, Gilberto José; FREITAS, Sheizi Calheira. Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v. 10, p. 319-333, 2017.

ROQUAYROL, Maria Zélia; SILVA, Marcelo Gurgel Carlos da. **Epidemiologia & Saúde**, 7ªed. Rio de Janeiro. Editora Medbook, 2013.

ROSSI, Vilma Elenice Conttato *et al.* Perfil dos cuidadores de idosos com doença de Alzheimer de uma cidade do interior de Minas Gerais. **Ciência et Praxis**, v. 8, n. 16, p. 27-32, 2015.

SALLES, Rodrigo Jorge; OLIVEIRA, Adriano Francisco de; HAMADI, Sanna Hassan El. Impactos da Pandemia entre cuidadores de idosos: Um estudo dos níveis de stress, ansiedade e depressão. **Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia**, v.13, p.139-155, 2022.

SANTOS, Havanny Siqueira; VASQUES, Ana Tereza Dias; AZEVEDO, Gleiton Nunes de. Transtorno de Ansiedade na infância: alterações cognitivas e os impactos na aprendizagem escolar na terceira infância. **Psicologias em Movimento**, v. 2, n. 1, p. 105-116, 2022.

SILVA, Luis Gustavo Moreira da; FERREIRA, Tarcísio José. O papel da escola e suas demandas sociais. **Projeção e docência**, v. 5, n. 2, p. 06-23, 2014.

SILVA, Mariana Marques da; BARROS, Lucian da Silva. A contribuição da escola para a promoção da saúde mental de adolescentes no combate a depressão e ao suicídio. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 21078-21095, 2021.

STANCZYKIEWICZ Bartłomiej *et al.* Seden-tary behaviors and anxiety among children, adolescents and adults: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, v.19, n.1, p. 02-22, 2019.

STACKFLETH, Renata *et al.* Burden of work in caregivers of frail elders living at home. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, p. 768-774, 2012.

SOLER, Orenzio *et al.* Grau de satisfação momentâneo da comunidade acadêmica da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal do Pará, Brasil. **Infarma-Ciências Farmacêuticas**, v. 32, n. 1, p. 56-76, 2020.

SOUZA, Cleide Maria de; CUNHA, Neide de Brito. Desempenho escolar e níveis de ansiedade no Ensino Médio. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 52, p. 307-321, 2021.

SOUSA, Matheus da Conceição *et al.* O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 61871-61877, 2020.

SCHONHOFEN, Frederico de Lima *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n.3, p. 179-186, 2020.

SOARES, Valéria Antônia Benevides Solano. **Análise do binômio Saúde-Adoecimento de professores e alunos**. Orientador(a): Ligia Márcia Martins. 2015. 188 fls. Dissertação (Mestrado em Educação Escolar) – Faculdade de Ciências e Letras, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Araraquara, 2015.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes; SANTOS, Zeimara de Almeida. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 3, p. 992-1012, 2020.

FERREIRA, Gabriela Cristina de Souza *et al.* Ansiedade durante avaliações escolares: relatos e reflexões de ação extensionista com estudantes do ensino médio técnico. **Revista Conexão UEPG**, v. 14, n. 2, p. 241-246, 2018.

TELES, Leandro. **O cérebro ansioso: aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018. 261p.

TERRA, N.L. Doença de Alzheimer. *In*: Terra N; Moriguchi, Y; Crippa, A; Nascimento, N. M. **Cuidando do seu idoso**. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2015, p. 17-26.

TESSARO, Fernanda; LAMPERT, Claudia Daiane Trentin. Desenvolvimento da inteligência emocional na escola: relato de experiência. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, p. e178696, 2019.

VALENTINI, Ivani Bressan; ZIMMERMANN, Nicolle; FONSECA, Rochele Paz. Ocorrência de depressão e ansiedade em cuidadores primários de indivíduos com demência tipo Alzheimer: estudos de casos. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 15, n. 2, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression and other common mental disorders**: global health estimates[Internet]. Geneva:WHO; 2017b. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em 05 set. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS)** [Internet]. WHO: Geneve; 2021. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>. Acesso em 05 set. 2023.

WIGFIELD, Allan; ECCLES, Jacquelynne S. Test anxiety in elementary and secondary school students. **Educational Psychologist**, v. 24, n. 2, p. 159-183, 1989.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 77-92, 2005.