

**ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE**

**UME AYRTON SENNA DA SILVA**

**ANO: 9º ANO COMPONENTE CURRICULAR: INVESTIGAÇÃO E PESQUISA**

**PROFESSORAS: ROSÂNGELA DIAS RIBEIRO, HELINEIDE AZEVEDO e  
ADRIANA BARBOSA DE BARROS**

**PERÍODO DE 23/04/2021 a 06/05/2021**

**ALUNO : \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ 9º \_\_\_\_\_**

**ATIVIDADE VI**  
**ANSIEDADE - PARTE 1**

| <b>Atividades</b>                                                                          | <b>Orientações</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Contribuir para a compreensão de estados ansiosos que podem interferir na aprendizagem. | <p><b>Link de acesso ao Portal da Educação.</b><br/><a href="https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva">https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva</a></p> <p>*** Antes de tudo, acesse o link abaixo e ouça esta música:</p> <p><a href="https://youtu.be/kiz5mFkOqn0">https://youtu.be/kiz5mFkOqn0</a></p> <p><b><u>TEMA: Ansiedade</u></b></p> <p>Neste primeiro roteiro do tema "<b>Ansiedade</b>" vocês aprenderão a diferença entre ansiedade e ansiedade generalizada e terão algumas dicas para aliviar os sintomas.</p> <p>Obs.: no próximo roteiro vamos dar continuidade a este tema, porém com exercícios para ajudar no controle do nível de ansiedade, colaborando para que consigam obter mais atenção e</p> |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. Perceber o próprio estado ansioso e aprender exercícios que colaborem para maior bem estar.</p> | <p>aprendizagem no âmbito escolar e social mais amplo.</p> <p>1º) Leia os textos: <u>"Ansiedade: conheça 13 sintomas que merecem sua atenção"</u> e <u>"O que é ansiedade generalizada?"</u> abaixo ou através dos links:</p> <p><a href="https://www.vittude.com/blog/ansiedade/#:~:text=Ansiedade%20%C3%A9%20um%20termo%20geral,%2C%20medo%2C%20apreens%C3%A3o%20e%20preocupa%C3%A7%C3%A3o.">https://www.vittude.com/blog/ansiedade/#:~:text=Ansiedade%20%C3%A9%20um%20termo%20geral,%2C%20medo%2C%20apreens%C3%A3o%20e%20preocupa%C3%A7%C3%A3o.</a></p> <p><a href="https://psiquiatriapaulista.com.br/o-que-e-ansiedade-generalizada/">https://psiquiatriapaulista.com.br/o-que-e-ansiedade-generalizada/</a></p> <p>2º) Após a leitura dos textos, reflita sobre si mesmo:</p> <p>Como você está se sentindo?</p> <p>Você se percebe ansioso (a)?</p> <p>Deixe um comentário (um parágrafo) falando sobre como você se sente com tantas situações ansiosas que estamos vivendo desde o ano passado com o início da pandemia.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Ansiedade: conheça 13 sintomas que merecem sua atenção**

Ansiedade é um termo geral para vários distúrbios que causam **nervosismo, medo, apreensão e preocupação.** A ansiedade é uma reação que todo indivíduo experimenta diante de algumas



situações do dia a dia, como falar em público, expectativa para datas importantes, entrevistas de emprego, vésperas de provas, exames de saúde entre outras. Contudo, algumas pessoas vivenciam esta reação de **forma mais frequente e intensa, que pode ser considerada patológica e comprometer a saúde emocional.**

Como saber quando a ansiedade normal ultrapassa os limites e pode ser considerada um transtorno? Confira mais no texto abaixo.

### **Ansiedade e Medo**

De acordo com o DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais) os **transtornos de ansiedade** incluem aqueles que compartilham características de **medo e ansiedade** excessivos e **perturbações comportamentais** relacionadas.

Assim, medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a **antecipação de ameaça futura**. O medo é com mais frequência associado a períodos de excitabilidade aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos direcionados a escapar de alguma situação.

Os **ataques de pânico** se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo particular de resposta ao medo. Como controlar a ansiedade?

Aprendemos a controlar a ansiedade quando descobrimos seus **gatilhos emocionais**. Desse modo, uma das melhores ferramentas atuais para lidar com os momentos ansiosos é a psicoterapia.

É possível identificar gatilhos por conta própria ou com o terapeuta. Às vezes, os caminhos são óbvios, como o

consumo excessivo de cafeína, álcool ou cigarro. Outras vezes, eles podem ser menos óbvios.

Eventualmente, problemas de longo prazo como dificuldades financeiras ou relacionadas ao trabalho podem levar algum tempo até serem descobertos. Assim, podemos ser impactados por uma data de vencimento, uma pessoa ou situação e não percebermos.

Isso pode exigir algum apoio extra, por meio da terapia, ou com amigos e mentores. Quando você descobrir seu ou seus gatilhos, tente limitar sua exposição, se puder. Entretanto, se você não consegue ou não pode reduzir o contato, como no caso de um ambiente de trabalho estressante, que não pode ser alterado no momento, o uso de outras técnicas de enfrentamento pode ajudar.

### O que é ansiedade generalizada?



A ansiedade generalizada, corretamente chamada de **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)**, é um estado constante de preocupação ou expectativa excessiva sem que haja motivos reais para tal.

Com isso, a vida do indivíduo em todos os seus setores tende a ser prejudicada. Esse transtorno, no entanto, não surge do dia para a noite e pode agravar-se ao longo do tempo, de acordo com o ambiente e a capacidade emocional da pessoa de lidar com situações cotidianas.

Para explorar mais a fundo este tema, precisamos entender a diferença de ansiedade e TAG, como ela se manifesta e o que deve ser feito para combatê-la.

## Qual a diferença de ansiedade e ansiedade generalizada?

A ansiedade é uma reação do corpo humano e que serve para nos proteger, deixando-nos em estado de alerta para que tomemos ações rápidas para literalmente salvar a nossa vida.

Na vida moderna, essa reação surge quando estamos vulneráveis, seja em situações no trabalho, relações sociais ou compromissos.

Também é importante salientar que a ansiedade tem o poder de nos mover além, quando sob controle, pois ela ajuda a impulsionar nossas ações em prol de um objetivo de forma otimizada.

Em pessoas sem o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), é normal que haja um pouco de apreensão e que apareçam as reações naturais do corpo, como coração acelerado, respiração em ritmo mais intenso e sensação de alerta constante (hipervigilância).

No entanto, em pessoas com o Transtorno de Ansiedade Generalizada, o medo e a preocupação estão constantemente presentes no dia a dia do indivíduo, corroborados por um estado de alerta. Logo, o que serviria para impulsionar na realização de tarefas com maior rapidez e intensidade, acaba paralisando o indivíduo, deixando-o com uma sensação de impotência.

Portanto, a ansiedade generalizada é muito conhecida como um estado mental de tensão extrema que paralisa o indivíduo. É comum ouvir de pessoas com TAG que estão cheias de coisas para fazer, mas sentem-se paralisadas e não conseguem dar prosseguimento em suas atividades.

## Quais os principais sintomas da ansiedade generalizada?



Além do estado de alerta constante, preocupação excessiva e sentimento de tragédia iminente que podem assombrar uma pessoa com TAG, também é comum que hajam os seguintes sintomas, que reunimos e explicamos de forma lúdica:

- **Dificuldade para parar de se preocupar:** o foco da atenção não consegue sair do problema que é irreal ou muito menor do que o visualizado.
- **Reações exageradas:** as reações costumam ser sempre à flor da pele, com isso, o indivíduo fica irritadiço, reagindo muitas vezes de forma desproporcional.
- **Cansaço físico e mental extremo:** como a mente nunca descansa e está sempre preocupada, não há espaço para relaxamento, influenciando diretamente nesse aspecto.
- **Problemas de sono:** dificuldades para dormir, falta de sono profundo ou sensação de acordar cansado são constantes.

Esses sintomas podem vir acompanhados de reações físicas como **tensão muscular, dor de cabeça, sudorese, problemas de concentração e memória, inquietação e até mesmo assustar-se facilmente.**

Qualquer indivíduo pode passar por períodos em que apresente esses sintomas, mas para ser considerada ansiedade generalizada, eles devem persistir por, **pelo menos, 4 ou 6 meses.**

### **O diagnóstico e o tratamento da ansiedade generalizada**

O **diagnóstico da ansiedade generalizada é clínico**, feito pelo psiquiatra, que observará pontos pertinentes de acordo



com o seu histórico. No caso de diagnóstico afirmativo, ele conduzirá o melhor tratamento de acordo com o grau do transtorno.

Geralmente, o Transtorno de Ansiedade Generalizada é tratado com a combinação de medicamentos e psicoterapia. Os medicamentos ajudarão o paciente a sair do estado de inércia para ir retomando as suas atividades normais.

Em concomitância, a psicoterapia auxiliará na observação e mudança de pensamentos e comportamentos, a fim de que os gatilhos de ansiedade sejam substituídos e o indivíduo tenha controle sobre eles. O objetivo do tratamento é fazer com o que o indivíduo consiga restabelecer o seu próprio controle, não ficando dependente de medicamentos por muito tempo, apenas para o tempo necessário para conseguir enfrentar as situações de modo autônomo.

Atitudes que ajudam no controle da ansiedade generalizada

Além do tratamento orientado por um psiquiatra e um psicólogo, existem algumas atitudes que podem ser bastante eficazes na ajuda ao controle da ansiedade, veja:

- 1) Atividades físicas, por exemplo, são altamente eficazes no controle da ansiedade, pois ajudam na dissipação de energia física.
- 2) Exercícios de mindfulness (atenção plena) também podem ser bem úteis, trazendo o indivíduo para o agora.
- 3) Fazer listas dos afazeres do dia podem dar a você um real panorama das suas atividades, reduzindo o estresse.

- 4) Fazer uma coisa de cada vez, evitando ficar sobrecarregado em modo multitarefas.
- 5) Investir na [higiene do sono](#) para ter melhores noites de descanso e conseguir relaxar a mente.
- 6) Procurar ajuda sempre que achar que não vai dar conta de algo ou de si mesmo.

### **Como você está se sentindo nos últimos 6 meses?**

Faça essa leitura retrospectiva, uma reflexão, e veja se a ansiedade vem tomando a maior parte do seu tempo. Temos vivenciado momentos difíceis em família e na sociedade como um todo. Deixe sua reflexão no Google Sala de aula. Faça no Word ou no caderno e tire foto postando na data prevista.

**Boa reflexão e até o próximo roteiro!**

O conteúdo deste roteiro foi retirado de:

<https://www.vittude.com/blog/ansiedade/#:~:text=Ansiedade%20%C3%A9%20um%20termo%20geral,%2C%20medo%2C%20apreens%C3%A3o%20e%20preocupa%C3%A7%C3%A3o>

<https://psiquiatriapaulista.com.br/o-que-e-ansiedade-generalizada/>