

## INTERVENÇÃO

### Ansiedade

Nataly Bicca Duarte

## Plano da Intervenção

### CONTEXTUALIZAÇÃO

A ansiedade é caracterizada como um mecanismo de defesa, um sistema de alerta perante as situações futuras que nos proporcionam preocupação. Está presente em todas as pessoas em diferentes graus e tipos, a função da ansiedade é manter os indivíduos alertas e prontos para intervir contra riscos e ameaças. Ansiedade em excesso leva a crises que são extremamente graves desencadeando depressões e outros problemas psicossomáticos. Há vários tipos de ansiedade, dentre eles síndrome do pânico, transtorno de ansiedade generalizada e fobia social. Seus sintomas são tanto físicos como psíquicos e suas causas são variadas, tais como genética, momentos estressantes e traumáticos, doenças hormonais e excesso de substâncias como álcool, cigarro e drogas ilícitas (RIBEIRO, 2017).

Este assunto é de tamanha importância para se tratar nas escolas visto que, os jovens hoje em dia estão cada vez mais ansiosos, e a ansiedade já se tornou um grande mal do século atingindo não somente jovens como também crianças e adultos. Vemos alunos alienados, ansiosos, estressados, agressivos e depressivos e sendo a sala de aula a porta de entrada para o conhecimento é essencial que eles aprendam a reconhecer quando esses problemas surgirem para que assim possam pedir ajuda ou ajudar alguém.

Esta atividade tem como objetivo auxiliar os alunos quanto a problemas relacionados à ansiedade, visto que, esta doença leva também a depressão, e está cada vez mais presente no nosso dia a dia. Levar conhecimento aos alunos sobre essa doença tão grave, seus sintomas, tratamento e causas para que assim, eles possam reconhecer e buscar ajuda dos familiares, amigos e auxílio médico, ou para que ajudem os demais quando se depararem com alguém com os sintomas relacionados a ansiedade.

### HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Reconhecerem o que é ansiedade;
- Conhecimento sobre as causas da ansiedade;
- Conhecimento sobre o tratamento da ansiedade.

## CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Conhecimentos já adquiridos sobre ansiedade;
- Trabalho em grupo.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A atividade ocorrerá com a turma 70 da E.M.E.F. Presidente João Goulart no turno da manhã. Os alunos assistirão a uma aula expositiva sobre ansiedade, posteriormente será realizada uma prática dinâmica no qual eles se posicionaram com os braços sobre a classe, de olhos fechados irão refletir sobre suas atitudes e sentimentos e farão um balanço sobre o que refletirem. Logo após os alunos irão assistir vídeos sobre ansiedade e responderão um questionário sobre o tema.

## Registro da Intervenção

A atividade ocorreu com a turma 70 da E.M.E.F. Presidente João Goulart no turno da manhã (FIGURA 1). Os alunos assistiram a uma aula expositiva sobre ansiedade (FIGURA 2), posteriormente foi realizada uma prática dinâmica no qual eles se posicionaram com os braços sobre a classe, de olhos fechados refletiram sobre suas atitudes e sentimentos e fizeram um balanço sobre o que refletiram (FIGURA 3). Logo após os alunos assistiram um vídeo sobre ansiedade e responderam um questionário sobre o tema (FIGURAS 4 á 10).



Fig 1. Turma 70 do turno da manhã.



Fig 2. Alunos assistindo a aula expositiva.



Fig 3. Alunos realizando a dinâmica.

### **Eu me sinto muito tenso e contraído:**

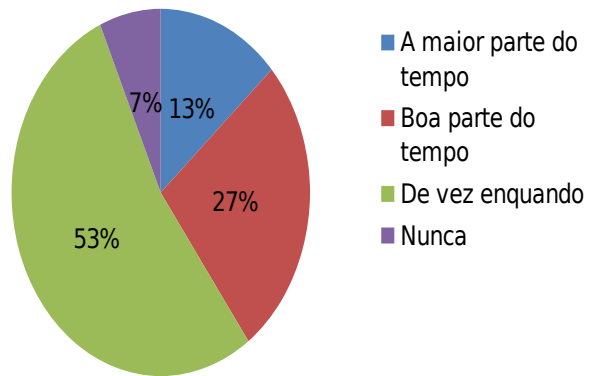


Fig 4. 1º pergunta gráfico 1.

**Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer:**



Fig 5. 2° pergunta gráfico 2.

**Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas**



Fig 6. 3° pergunta gráfico 3.

## Estou com a cabeça cheia de preocupações

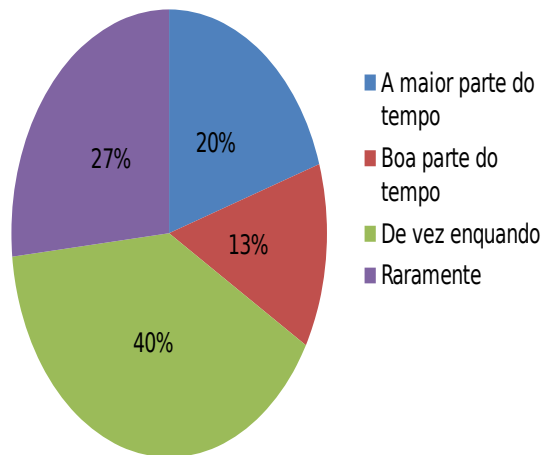


Fig 7. 4º pergunta gráfico 4.

## Eu estou lento (a) para pensar e fazer as coisas.

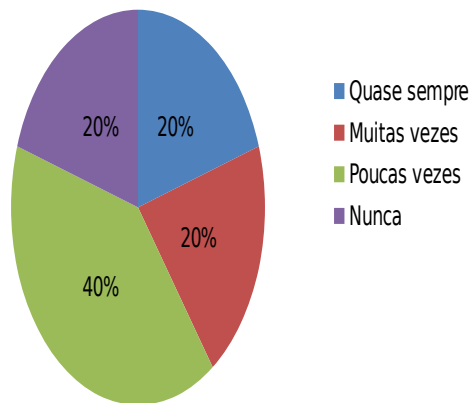


Fig 8. 5º pergunta gráfico 5.

**Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga e/ou um aperto no estômago.**

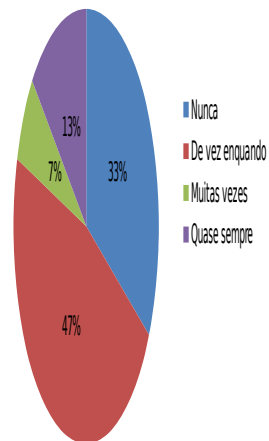


Fig 9. 6ª pergunta gráfico 6.

**De repente tenho a sensação de entrar em pânico.**

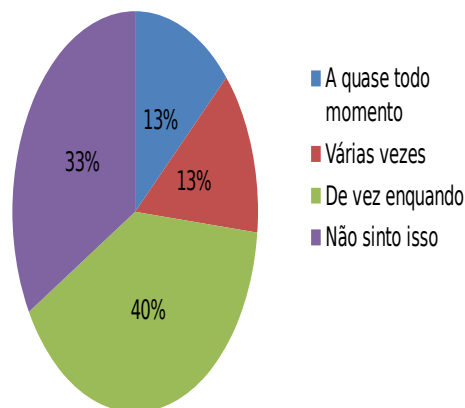


Fig 10. 7ª pergunta gráfico 7.

## AVALIAÇÃO

Como forma de avaliação da intervenção foi utilizada a participação dos alunos na atividade e na dinâmica.

Foi também realizado um questionário no qual os alunos responderam o mesmo também foi utilizado como forma de avaliação, e como podemos observar nos gráficos acima, o resultado não foi satisfatório, pois os alunos estão com alta tendência a desenvolver ansiedade, podemos observar nossos alunos alienados e ansiosos e é preciso tomar alguma providência diante de tais resultados e situação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RIBEIRO, Pésio. Ansiedade: Sintomas, tratamento e causas. **Minha vida**. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade> Acesso em 20 de novembro de 2017.

SPINOZA, Ricardo. Ansiedade: o que é, quais são os sintomas, tem cura, faça o teste. **Saúde Mental**. Disponível em: <http://www.saudentalrs.com.br/ansiedade/> Acesso em 20 de novembro de 2017.