

GUIA PRÁTICO PARA GERENCIAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE:

Estratégias para Jovens Concluintes
do Ensino Médio Integrado

Denise Duarte Silva Brito



ansie
ansie
ansie

Ficha Técnica

Roteiro: Denise Duarte Silva Brito

Diagramação: Áurea Olímpia Figueiredo Rêgo

Orientação: profa. Dra. Cristiane Ayala de Oliveira

Co-orientação: prof. Dr. Francisco Kelsen de Oliveira.

Salgueiro
2025

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| Apresentação..... | 4 |
| 1- Introdução..... | 5 |
| 2- Como o estresse e a ansiedade se manifestam no corpo e na mente?..... | 8 |
| 3- Causas comuns do estresse e da ansiedade no ambiente escolar..... | 12 |
| 4- Quando o estresse ou a ansiedade são preocupantes e quando Buscar Ajuda Profissional?..... | 13 |
| 5- Estratégias de Enfrentamento..... | 14 |
| 6- Considerações finais e incentivo ao Autocuidado Contínuo..... | 28 |
| 7- Mensagem Final..... | 30 |



APRESENTAÇÃO

Como ponto de partida, idealizou-se produzir este material norteador a respeito das estratégias de enfrentamento do estresse e ansiedade em alunos concluintes do ensino médio integrado do IFPE, Campus Afogados da Ingazeira.

Artigos sobre estresse, ansiedade e coping, foram base para a construção desse guia, que é fruto de uma pesquisa do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, cuja dissertação foi intitulada **“Estresse e Ansiedade no Contexto Escolar: um Estudo com Jovens Concluintes do Ensino Médio Integrado”**.

Diante dessa proposta, tem-se a satisfação em apresentar o “Guia Prático para gerenciar o Estresse e a Ansiedade: Estratégias para Jovens concluintes do ensino médio integrado”, cujo objetivo é contribuir como um suporte para que os jovens disponham de ferramentas que o auxiliem a gerenciar o estresse e a ansiedade, diante das escolhas profissionais.

Espera-se que esse material possa contribuir com os jovens concluintes do ensino médio.

Denise Duarte Silva Brito (Mestranda)
Dra. Cristiane Ayala de Oliveira (Orientadora)
Dr. Francisco Kelsen de Oliveira (Co-orientador)

Salgueiro, maio de 2025.



1 - INTRODUÇÃO

Você já se perguntou por que sentimos estresse e ansiedade? O Estresse e a ansiedade são respostas naturais do corpo e da mente a situações desafiadoras, mas elas se diferenciam em termos de causa, intensidade e duração.

A ansiedade é definida como um estado emocional, uma resposta natural na vida das pessoas, uma reação de luta ou fuga ao estresse, diante de eventos futuros que são considerados ameaçadores ou que acarretam aversão ao indivíduo, resultando em alterações psicológicas, fisiológicas e comportamentais, podendo atingir as pessoas de várias maneiras, sendo considerada como positiva e saudável, pois estimula as pessoas a buscarem performances e resultados construtivos (Soares, 2020; Silva, P.C. 2023; Abrahão & Lopes, 2022; Reis & Rodrigues, 2023; Almeida & Foncêca, 2023).

A ansiedade, embora essencial, também é considerada patológica, quando se torna extrema ou irracional, trazendo prejuízos à vida. Ela pode ser vista como uma sensação desagradável notada, em amplitudes que se diferenciam entre os níveis leve e intenso. Essa sensação pode estar relacionada ao surgimento de sintomas físicos e psicológicos que podem prejudicar o desenvolvimento das atividades do cotidiano das pessoas (Abrahão; Lopes, 2022; Vieira Júnior, 2023; Silva, P.C. 2023).



Estresse é a reação do corpo a uma demanda ou pressão externa, como desafios no trabalho, nos estudos ou em relacionamentos. O estresse pode ser agudo (de curta duração) ou crônico (de longa duração), e é uma resposta a uma situação específica que exige adaptação ou esforço.

De acordo com dados do Relatório Mundial de Saúde Mental de 2022, divulgados pela Organização Mundial de Saúde/OMS, houve uma piora dos transtornos mentais em todo o mundo, com aumento superior a 25% de novos casos de ansiedade.

Além da ansiedade, o estresse é uma resposta adaptativa frente a situações desafiadoras na vida das pessoas. Embora, em geral, seja temporário, sua duração prolongada pode impactar negativamente a performance ocupacional e a qualidade de vida. O estresse é caracterizado por excitação ou tensão diante de circunstâncias que ultrapassam os limites psicológicos, enquanto a ansiedade está associada a eventos percebidos como incontrolláveis ou imprevisíveis (Ramos et al., 2019; Freitas et al., 2023).

O estresse pode manifestar-se como um estado de tensão excessiva, correlacionado à ineficácia das estratégias de enfrentamento, e está intimamente ligado à depressão e ansiedade.



Enquanto o estresse descreve os resultados que surgem espontaneamente em uma circunstância estressora, os recursos de coping são métodos cognitivos e comportamentais que têm o intuito de favorecer a adequação aos estressores, moderando ou diminuindo os seus prejuízos (Malheiros et al., 2023; Borges & Rodrigues, 2020).

O estresse e a ansiedade na adolescência e juventude são fenômenos significativos que podem impactar profundamente o desenvolvimento e o bem-estar dos indivíduos nessa fase da vida. A adolescência e juventude são períodos de transição marcados por mudanças físicas, emocionais, sociais e acadêmicas intensas, tornando os jovens mais suscetíveis a experiências de estresse e ansiedade.

A partir da atuação da pesquisadora como psicóloga em um Instituto Federal de Educação e da recorrência de queixas relacionadas à ansiedade e ao estresse entre estudantes do Ensino Médio Integrado, surgiu a inquietação de compreender melhor a realidade vivida por esses. Diante disso, surgiu o questionamento de como seria possível contribuir com estratégias que atendam de maneira satisfatória a essa demanda?

Diante dessa reflexão, pensou-se na construção dessa cartilha com o intuito de auxiliar os estudantes concluintes do ensino médio na compreensão e no uso de estratégias de enfrentamento do estresse e da ansiedade no contexto escolar.



1 - COMO O ESTRESSE E A ANSIEDADE SE MANIFESTAM NO CORPO E NA MENTE?

Estresse e ansiedade afetam tanto o corpo quanto a mente, com sintomas que podem ser bastante semelhantes, mas algumas manifestações são mais comuns para cada um.

Os principais sintomas da ansiedade são a preocupação exagerada, bem como a respiração ofegante e falta de ar, palpitações e dores no peito, fala acelerada, sensação de tremor e vontade de roer as unhas, agitação de pernas e braços, tensão muscular, tontura e sensação de desmaio, enjoo e vômitos, inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritação, insônia, enxaquecas, boca seca, hipersensibilidade de paladar e sudorese (Leitão & Moura, 2023; Almeida & Foncêca, 2023).

Sintomas psicológicos da ansiedade podem provocar excesso de preocupação, problemas de concentração, perturbação, temor constante, impressão de perda de controle ou que algo poderá ocorrer, instabilidade dos pensamentos entre outros (Almeida & Foncêca, 2023).

Sintomas psicológicos da ansiedade podem provocar excesso de preocupação, problemas de concentração, perturbação, temor constante, impressão de perda de controle ou que algo poderá ocorrer, instabilidade dos pensamentos entre outros (Almeida & Foncêca, 2023).



O médico endocrinologista húngaro Hans Selye, foi o primeiro a se dedicar aos estudos sobre estresse em 1936, o descrevendo como um conjunto de comportamentos que o organismo manifesta ao vivenciar uma circunstância que exige esforço para adaptação. Ele conferiu o estresse à Síndrome Geral de Adaptação (SAG), a qual incidia em um procedimento que se subdivide em três etapas consecutivas de enfrentamento aos agentes estressores: alarme, adaptação e exaustão (Santos & Castro, 1998).

O Estágio de Alarme é a fase inicial, na qual organismo percebe e reage ao estresse. O sistema nervoso simpático é ativado, resultando em aumento da atividade adrenal e liberação de hormônios como o cortisol, preparando o corpo para a resposta ao estresse.

No Estágio de Adaptação o corpo entra na fase de adaptação. Aqui, o organismo tenta se ajustar continuamente às demandas do estresse, buscando uma nova homeostase enquanto mantém a resposta ao estímulo estressante.

Já no Estágio de Exaustão os recursos do corpo para se adaptar são esgotados, levando à diminuição da resistência e aumento da vulnerabilidade a doenças físicas e psicológicas.

Apesar do médico Selye ter descrito as três etapas do estresse, a psicóloga Marilda Emmanuel Novaes Lipp, especialista no tratamento do estresse do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress da PUC de Campinas, descreve uma quarta etapa do processo de estresse, intitulada de “quase-exaustão”, pois se encontra entre a fase de resistência e a de exaustão (Camelo & Angerami, 2004, p.16).



De acordo com Lipp (2000) o estresse é uma deterioração do organismo ao enfrentar vivências que ocasionam impaciência, temor, agitação ou felicidade extrema, acarretando uma instabilidade na homeostase. Acontece tanto em nível bioquímico e fisiológico quanto em nível psicológico e está atrelado a compreensão que a pessoa faz sobre a circunstância vivenciada.

O estresse pode ocasionar sintomas físicos como o aumento da frequência cardíaca (taquicardia), tensão muscular, pode afetar o sistema gastrointestinal, causando dores de estômago, indigestão, diarreia ou constipação, fadiga e cansaço excessivo, dores de cabeça, distúrbios do sono, suor excessivo, respiração rápida e superficial, além da sensação de aperto no peito. Além dos sintomas físicos também podem surgir os emocionais como irritabilidade, sentimento de sobrecarga, dificuldade de concentração, ansiedade generalizada, baixa motivação e sentimento de incapacidade ou impotência.



3 - CAUSAS COMUNS DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR

O ambiente escolar é um contexto repleto de desafios que podem gerar estresse e ansiedade nos estudantes. As causas podem ser variadas e envolvem tanto fatores externos (relacionados ao ambiente e à pressão social) quanto internos (relacionados às próprias expectativas e características pessoais). No âmbito escolar, vários aspectos podem influenciar no surgimento e na prevalência do estresse e de distúrbios ansiosos em jovens alunos, já que há pressão, cobrança pessoal e por parte dos familiares no que se refere ao futuro profissional, além da exigência no bom desempenho no Exame Nacional do Ensino Médio/ ENEM ou vestibulares, podendo provocar quadros de ansiedade nesses estudantes (Reis & Rodrigues, 2023; França, 2023; Santos, 2022).

As manifestações da ansiedade têm sido bastante frequentes nos últimos anos. Segundo Dalgarrondo (2000, citado por Muniz & Fernandes, 2016), a ansiedade pode ser compreendida como uma sensação desagradável que afeta o humor, interligada às percepções negativas sobre o futuro, manifestando sintomas somáticos e fisiológicos, afetando a qualidade de vida, trazendo prejuízos aos relacionamentos e no processo de aprendizagem (Reis & Rodrigues, 2023).



Essas manifestações podem trazer como consequência, um desconforto mental, pois muitas vezes não há espaço para que o jovem expresse seus receios e inquietações sobre este momento conturbado de transição entre a infância e a fase adulta, o que pode levar à desestabilização e ao insucesso escolar, especialmente quando a vida acadêmica é vista como um fator determinante para o seu futuro. Isso gera uma grande pressão e expectativas, transformando o ambiente escolar em um potencial gerador de sofrimento psicológico (Rocha et al, 2022).



4 - QUANDO O ESTRESSE OU A ANSIEDADE SÃO PREOCUPANTES E QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL?

Estresse e ansiedade são naturais em momentos de pressão, mas se tornam preocupantes quando persistem, afetam o desempenho diário ou a saúde física e emocional.

É fundamental estar atento aos sinais de que esses estados estão se tornando excessivos e procurar ajuda adequada para evitar que se transformem em problemas mais sérios de saúde mental. A seguir, te daremos algumas dicas de como reconhecer sinais de que o problema pode estar afetando a saúde mental:

- ▶ Se o estresse ou a ansiedade estão impactando negativamente a sua vida diária, relações sociais, saúde mental ou física, é importante procurar a ajuda de um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra.
- ▶ Em casos mais graves, o uso de medicação ansiolítica ou antidepressiva, sob orientação médica, pode ser necessário para controlar os sintomas.



5 - ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

As estratégias de enfrentamento do estresse e da ansiedade envolvem uma combinação de técnicas para ajudar a pessoa a reduzir os sintomas e lidar melhor com os desafios diários.

Essas estratégias envolvem tanto técnicas cognitivas quanto comportamentais, e podem ser práticas diárias que ajudam a reduzir a intensidade dos sintomas e promovem o bem-estar.

De acordo com estudos realizados por Folkman et al. (1986, p. 572), “coping refere-se aos esforços cognitivos e comportamentais para gerenciar (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as demandas internas ou externas que são avaliadas como sobrecarga ou excedente aos recursos pessoais do indivíduo”.

Ele é caracterizado como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, empregado pelas pessoas com o intuito de tratar com situações específicas, internas ou externas, que aparecem em circunstâncias de estresse e são analisadas como sobrecargas. Esta definição implica que as estratégias de Coping são atitudes que podem ser estudadas, usuais e rejeitadas e conseqüentemente, estas estratégias podem ser alteradas de acordo com a necessidade, diante de uma circunstância que ocasiona o estresse (Cruz & Rodrigues, 2021).

O enfrentamento do estresse, também denominado como coping é elemento de um procedimento interativo que colabora para o aumento da saúde e reflete transtornos físicos e mentais; é um processo de “adaptação em circunstâncias relativamente difíceis. Assim, o coping adaptativo possibilita ao jovem atuar sobre suas características positivas e manejar seus recursos sociais (Sforcini et al 2023).

Abaixo estão algumas das principais estratégias de enfrentamento que podem ser úteis no manejo do estresse e da ansiedade:

Técnicas de relaxamento e respiração



Respiração
diafragmática



Relaxamento
progressivo



Meditação e
Mindfulness



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO

Respiração Diafragmática (ou Respiração Abdominal)

A respiração profunda e lenta ativa o sistema nervoso parassimpático, que ajuda a reduzir a resposta ao estresse e induz uma sensação de relaxamento.

COMO FAZER

Inspire profundamente pelo nariz, permitindo que o ar preencha o abdômen (e não o peito), e expire lentamente pela boca. Realize por alguns minutos até sentir o corpo mais relaxado.

Relaxamento Progressivo

A técnica de relaxamento progressivo atua sobre grupos musculares, proporcionando um estado de relaxamento profundo ao final da prática. Esse método terapêutico consiste em tensionar e, em seguida, relaxar diferentes músculos do corpo de forma sequencial. Ao focar em áreas específicas, contraindo-as e depois liberando a tensão, a pessoa desenvolve uma maior consciência corporal e das sensações físicas, favorecendo o bem-estar e a redução do estresse (Júnior & Souza, 2021).

Meditação e Mindfulness

Essas práticas ajudam a trazer o foco para o momento presente e a desacelerar os pensamentos que geram ansiedade.



Quando alguém enfrenta ansiedade ou um nível elevado de estresse, a respiração pode ser afetada, resultando em fadiga ou outros desequilíbrios emocionais.

Mindfulness, frequentemente traduzido para o português como atenção plena, é um conceito amplo que pode ser abordado sob diferentes perspectivas. Como construto, uma de suas definições contemporâneas é apresentada por Langer e Moldoveanu (2000 apud Azevedo et al 2024), que o descrevem como um processo cognitivo ativo de percepção de novidades. Ao vivenciar esse processo, a pessoa se conecta ao presente, tornando-se mais sensível, flexível e adaptável ao ambiente, promovendo maior abertura a novas informações, permitindo a consideração de diferentes perspectivas na resolução de problemas.

COMO FAZER

Encontre um lugar tranquilo, feche os olhos e concentre-se na respiração ou em um mantra.

Quando surgirem pensamentos, observe-os sem julgamento e retorne ao foco da respiração.

MUDANÇA DE PENSAMENTO: REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA

MUDANÇA DE PENSAMENTO



REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA



Identificação e Desafios dos Pensamentos Negativos

A forma como pensamos pode amplificar ou minimizar o estresse e a ansiedade. Identificar pensamentos automáticos negativos e substituí-los por alternativas mais realistas e positivas pode reduzir a intensidade dos sintomas.

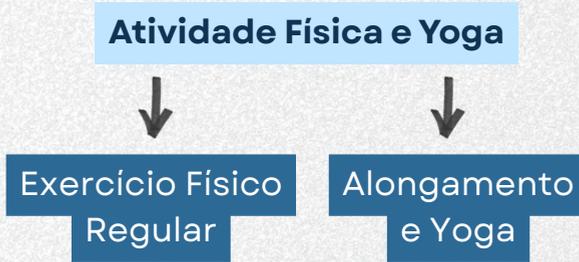
A reestruturação cognitiva baseia-se no princípio teórico de que as emoções e comportamentos de um indivíduo são influenciados pela forma como ele interpreta as situações, e não pelas situações em si. Essa técnica permite que as pessoas vejam os desafios de uma perspectiva mais positiva e racional (KUNZLER et al 2020).

COMO FAZER

Quando começar a se sentir ansioso, pergunte-se: "Esse pensamento é baseado em fatos reais?" ou "Estou exagerando ou antecipando um problema que ainda não existe?" Procure uma interpretação mais equilibrada da situação.



ATIVIDADE FÍSICA REGULAR



A atividade física é amplamente pesquisada por seu impacto na modulação da ansiedade e na promoção do bem-estar psicológico. A prática regular de exercícios estimula a liberação de neurotransmissores e hormônios, como endorfinas, serotonina e norepinefrina, que contribuem para a regulação do humor e a redução dos sintomas de ansiedade. Além de melhorar a cognição e a concentração, a atividade física também desempenha um papel essencial na modulação do estresse, favorecendo uma resposta adaptativa aos desafios emocionais (Leite de Barros et al 2024).

COMO FAZER

Pratique atividades como caminhada, corrida, natação, dança ou ciclismo, por pelo menos 30 minutos, três vezes por semana.



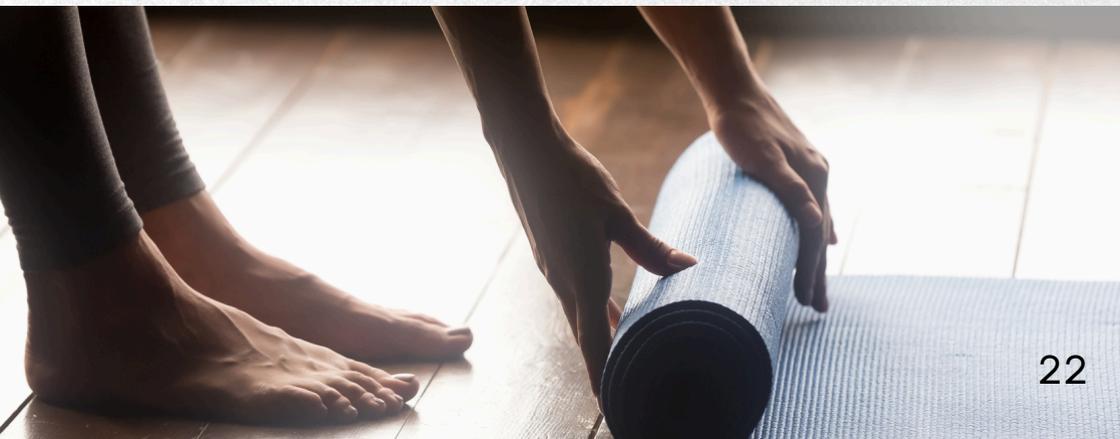
ALONGAMENTO E YOGA

O Yoga tem ganhado popularidade, sobretudo por suas posturas físicas que proporcionam diversos benefícios à saúde. No entanto, seus efeitos vão além do bem-estar corporal, especialmente quando adotado como uma filosofia de vida. A meditação é a base essencial dessa prática, que pode ser considerada um método para promover o desenvolvimento físico, mental e espiritual do indivíduo.

O alongamento e as posturas de yoga ajudam a liberar a tensão muscular e acalmam a mente. Além disso, muitas posturas de yoga envolvem técnicas de respiração que contribuem para o relaxamento (Pantoja, 2022).

COMO FAZER

Procure por aulas de yoga ou utilize vídeos de alongamento para iniciantes, concentrando-se na respiração e no relaxamento enquanto se move.



Estabelecimento de rotina



Planejamento
do tempo



Divisão de
tarefas



Pausas no
estudo

ESTABELECIMENTO DE ROTINA E PRIORIDADES

Planejamento e Organização do Tempo

Quando as demandas da vida se tornam excessivas, o estresse e a ansiedade podem aumentar. Organizar e planejar com antecedência ajuda a criar um senso de controle.

A gestão do tempo é um processo orientado para objetivos específicos, que envolve a análise do uso do tempo, a definição de metas, o planejamento, o monitoramento e a priorização de tarefas para alcançar os resultados desejados. Vale ressaltar que o tempo é um recurso limitado e igualmente disponível para todos. Dessa forma, a verdadeira gestão não se refere ao tempo em si, mas à forma como o indivíduo organiza e conduz suas ações diante das diversas tarefas sob sua responsabilidade em um determinado período (Marcílio et al 2021).

COMO FAZER

Use uma agenda ou aplicativo para planejar suas tarefas diárias. Defina prioridades e distribua as atividades ao longo do tempo para evitar sobrecarga. Aprenda a dizer "não" quando necessário para não se sobrecarregar.



Divisão de Tarefas em Passos Menores

Tarefas grandes podem ser intimidadoras e geradoras de estresse. Dividi-las em etapas menores torna o processo mais gerenciável.

COMO FAZER

Se um projeto ou tarefa parecer grande demais, divida-o em etapas menores e mais específicas. Complete uma etapa de cada vez para evitar a sobrecarga.

Faça pausas durante o estudo

Evite longos períodos de concentração sem descanso. Faça pausas curtas a cada 30-45 minutos para dar um tempo ao cérebro e ao corpo, ajudando a diminuir a sobrecarga e a manter a energia.



Autocuidado e Apoio Social



Estabelecimento de Limites Saudáveis e Autocuidado

Gerenciamento de Expectativas

As expectativas irreais podem aumentar a pressão e o estresse. É importante estabelecer limites realistas, tanto para os outros quanto para si mesmo.

COMO FAZER

Avalie suas próprias limitações e evite sobrecarregar-se com responsabilidades excessivas. Comunique-se de forma clara e assertiva sobre suas necessidades e limites.



Autocuidado Regular

O autocuidado envolve práticas que ajudam a restaurar a energia física e emocional, essenciais para lidar com o estresse.

COMO FAZER

Reserve momentos para atividades que você goste e que promovam o relaxamento, como ler, ouvir música, tomar um banho quente, ou praticar hobbies.

Conexão com Amigos e Familiares

Compartilhar sentimentos de estresse e ansiedade com amigos ou familiares pode reduzir a carga emocional. O apoio social fortalece a rede de suporte, proporcionando conforto e segurança em momentos desafiadores.

COMO FAZER

Reserve um tempo para interagir com pessoas de confiança. Não tenha medo de pedir ajuda ou compartilhar seus sentimentos de forma aberta.



Prática de Hobbies

Engajar-se em atividades que você gosta e que tragam prazer pode ser uma maneira eficaz de reduzir o estresse e a ansiedade. Dedicar-se a um projeto pessoal e prazeroso após uma semana intensa de estudos é revitalizante. Nesse momento, a tensão se dissipa, e pensamentos dispersos dão lugar a um foco pleno, permitindo que você se envolva completamente na atividade (Lopes, 2021).

COMO FAZER

Identifique atividades que você realmente aprecia e reserve tempo para praticá-las, seja desenhar, cozinhar, praticar esportes ou tocar um instrumento musical.



6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS E INCENTIVO AO AUTOCUIDADO CONTÍNUO

O período de escolha profissional e a preparação para o ENEM podem ser momentos de grande pressão e ansiedade, exigindo não apenas esforço intelectual, mas também um cuidado com o bem-estar emocional e físico. Nesses períodos desafiadores, o autocuidado se torna essencial para manter o equilíbrio mental e emocional.

Lidar com o **estresse** e a **ansiedade** é um processo contínuo que exige paciência, dedicação e autoconhecimento. As estratégias de enfrentamento que exploramos neste material são ferramentas poderosas para ajudá-lo a gerenciar melhor essas emoções e melhorar sua qualidade de vida. No entanto, é importante lembrar que o enfrentamento do estresse e da ansiedade não é uma solução imediata, mas sim um compromisso diário com o **autocuidado** e o **bem-estar emocional**.

Praticar as **estratégias de enfrentamento** regularmente é essencial para que elas se tornem parte de sua rotina e tragam os benefícios desejados. Ao incorporar essas práticas na sua rotina, você estará mais preparado para enfrentar os desafios com mais equilíbrio, menos tensão e maior controle sobre suas emoções.



A escolha profissional e o processo do ENEM são etapas importantes, mas não devem ser encaradas como os únicos objetivos da vida. O equilíbrio entre esforço e descanso é fundamental para tomar decisões mais claras e saudáveis, além de melhorar o desempenho acadêmico e a capacidade de lidar com desafios.

Lembre-se de que o autocuidado não deve ser visto como uma tarefa ou obrigação, mas sim como um **investimento** em sua saúde mental e física. Dedique-se a pequenas práticas diárias, como reservar um momento para a meditação, fazer uma caminhada ao ar livre ou simplesmente respirar profundamente para aliviar a pressão. Essas pequenas ações têm um grande impacto ao longo do tempo.

Permita-se **sentir suas emoções** sem julgamento e reconheça que você está fazendo o melhor que pode. O processo de enfrentar o estresse e a ansiedade é gradual, e cada pequeno passo conta. Em vez de se criticar por não conseguir manter a calma em todas as situações, celebre as pequenas vitórias diárias, como lembrar de respirar profundamente ou dar uma pausa para descansar.

Ao adotar uma postura de **autocompaixão** e **perdão consigo mesmo**, você cria um ambiente interno mais saudável, que facilita a recuperação e a adaptação.

Lembre-se: a jornada para o equilíbrio emocional é única para cada pessoa e requer **tempo, paciência e prática contínua**.

7 - MENSAGEM FINAL

Parabéns por concluir a leitura deste guia! O simples ato de buscar informações sobre o manejo do estresse e da ansiedade já é um passo importante em direção ao cuidado de sua saúde mental e emocional. Lembre-se de que todos nós enfrentamos momentos difíceis, e lidar com o estresse e a ansiedade de forma saudável é uma habilidade que se desenvolve ao longo do tempo. Seja gentil consigo mesmo ao longo de sua jornada.

Lembre-se: você não está sozinho, sempre que necessário, procure apoio, e nunca hesite em buscar ajuda profissional se sentir que os sintomas estão além do que você pode manejar sozinho.

Cuide de sua mente, cuide de seu corpo.
O seu bem-estar importa!



SUGESTÕES DE LEITURAS:

- 🔗 [Guia prático para controlar a ansiedade](#)
- 🔗 [Mentalmente forte: estratégias para o bem-estar de adolescentes](#)
- 🔗 [Cartilha de Orientação com Propostas de Intervenção para o Transtorno de Ansiedade](#)
- 🔗 [Estresse e saúde mental: um guia para compreender, identificar e lidar com o estresse da vida cotidiana](#)
- 🔗 [Cartilha sobre ansiedade](#)
- 🔗 [Saúde Mental de Adolescentes e Jovens](#)
- 🔗 [Guia de autocuidado: ser adolescente e jovem que se cuida](#)
- 🔗 [Mindfulness: Saiba o que é e como aplicar no seu dia a dia](#)
- 🔗 [Técnica respiratória para reduzir os sintomas do estresse e da ansiedade e se sentir mais relaxado no dia a dia](#)



PRINCIPAIS SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL EM AFOGADOS DA INGAZEIRA-PE

CAPS III – Centro de Atenção Psicossocial

Endereço: R. Cel. Luiz de Góes, 1010, Bairro Ferroviário

Telefone: (87) 3838-1575

Serviços: Atendimento a adultos com transtornos mentais severos e persistentes, incluindo usuários de álcool e outras drogas. Oferece consultas psiquiátricas, psicológicas, oficinas terapêuticas e atividades de reinserção social.

CAPS Infantojuvenil Dora Galvão

Endereço: Travessa Simão Alves, 183, Centro

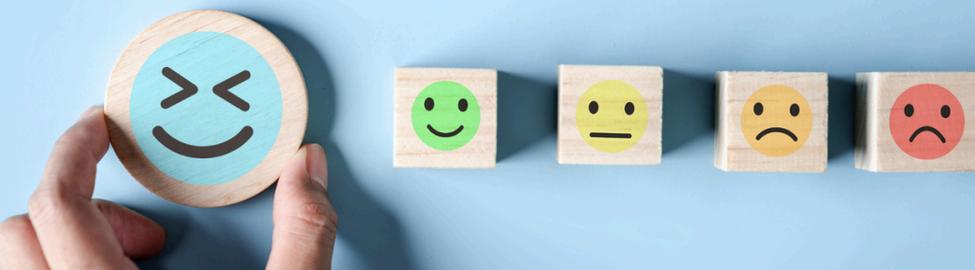
Telefone: (87) 3838-1575

Serviços: Atendimento especializado para crianças e adolescentes com transtornos mentais, com equipe multidisciplinar composta por psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionais e outros profissionais.

Centro de Atenção à Saúde Mental

Endereço: Antiga sede da Asavap, Bairro Borges

Serviços: Atendimento a crianças, jovens e adultos, com serviços gratuitos de terapia psicológica e atendimento psiquiátrico. Possui parceria com a Delegacia da Mulher para acolhimento de mulheres vítimas de violência.



REFERÊNCIAS:

ABRAHÃO, Taís Batizaco; LOPES, Alda Penha Andrello. Principais Causas do Estresse e da Ansiedade na Sociedade Contemporânea e Suas Consequências na Vida do Indivíduo. *Contradição-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais*, [S. l.], ano 2022, v. 3, n. 1, p. 1-16, 21 mar. 2023. DOI

<https://doi.org/10.33872/revcontrad.v3n1.e028>. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/39/61>. Acesso em: 20 jun. 2023.

ALMEIDA, Taiza Silva; FONCÊCA, Claudinéia dos Santos. COVID-19 E ANSIEDADE: do caos ao atendimento psicológico. *Revista FAROL- Faculdade de Rolim de Moura, Revista FAROL- Faculdade de Rolim de Moura*, v. 18, ed. 18, p. 59-75, maio 2023. Disponível em:

<https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/431/259>. Acesso em: 10 jun. 2023.

AZEVEDO, Mariana Ladeira de ; DUTRA-THOMÉ, L Luciana;

MENEZES, Carolina Baptista. Entendimento de Psicólogos Clínicos Brasileiros Sobre Mindfulness. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, p. e260183, 2024.

BORGES, Isabela; RODRIGUES, Máira Cristina. O estresse e as estratégias de coping de estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM. *Revista Perquirere*, 17 (1), jan./abr. 2020.

FREITAS, P.H.B. de. Et al. Síntomas de depressión, ansiedad y estrés em estudiantes del área de la salud e impacto em la calidad de vida. *Revista Latino- Americana de Enfermagem*, v. 31, p. e3884, jan. 2023.

JUNIOR, Canuto Frota de Lima; SOUZA, Júlio César Pinto de. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA A REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ATLETAS DE JIU-JITSU. *Rev. PsicolSaúde e Debate*. Abr., 2021:7(1): 215-227.

KUNZLER, Lia Silvia; FERREIRA-DE-LIMA, Maria Cecília; FENG, Yu Hua. Uso de imagens para a reestruturação cognitiva: relato de caso. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 16, n. 2, p. 107-113, dez. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000200007&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 24 mar. 2025. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20200016>.

LEITÃO, Gabriel José Gomes; MOURA, Layane Kelly de Souto. Anxiety disorders in medicine students in Brazil: an integrative review. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 6, n.3, p.12011-12020, may./jun.,2023.

LEITE DE BARROS, M.; GINDRO LABANCA, E.; MARTINS SOUZA, A.; ALEXANDRE BARQUETTE, H.; MARQUES PRESTES, V.; MANOEL PEREIRA, L. M.; FLORINDO COSTA, M.; GALINDO SOUZA, L.; VILELA DOTA, J. D.; SILVA CUNHA, L.; APARECIDA DA SILVA FERRAZ, T.; YUDI SALVIONI HIGA, B. Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão . Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences , [S. l.], v. 6, n. 10, p. 2332–2345, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p2332-2345. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3916>. Acesso em: 24 mar. 2025.

LOPES, Leticia Batista. A importância de ter um hobby para a saúde mental. 2021. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/a-importancia-de-ter-um-hobby-para-a-saude-mental/> acesso em: 24 mar. 2025.

MALHEIROS, P.C; VANDERLEI, A. D.; BRUM, E. H. M. DE.. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 47, n. 1, p. e025, 2023.

MARCILIO, Fabiane Cristina Pereira; Blando, Alessandra; Rocha, Roberta Zanini da; DIAS, Ana Cristina Garcia. Guia de Técnicas para a Gestão do Tempo de Estudos: Relato da Construção. Psicol. cienc. prof. 41 • 2021.

PANTOJA, P. D.; CHIESA, G. R.. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 32, n. 3, p. e320308, 2022.

RAMOS, F. P.; KUSTER, N. S.; RAMALHETE, J. N. L.; DO NASCIMENTO, C. P. Oficina de Controle de Ansiedade e Enfrentamento do Estresse com Universitários. *PSI UNISC*, v. 3, n. 1, p. 121-140, 3 jan. 2019.

ROCHA, Joel Bruno Angelo et al. Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura. *Id on Line Rev. Psic.* V.16, 60, p. 141-158, Maio/2022 - Multidisciplinar. ISSN 1981-1179 Edição eletrônica em <http://idonline.emnuvens.com.br/id>.

RIZZI, Ronaldo; GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Mindfulness disposicional, prática de mindfulness, estresse e estratégias de enfrentamento: amostra de jovens estudantes universitários brasileiros. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 19, n. 2, p. 162-170, dez. 2023 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872023000200162&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 mar. 2025. Epub 26-Ago-2024. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20230020>. SCHOPCHAKI, E.; MEZADRI, T.; KESSLER, R. M. G.; GRILLO, L. P.;

NICOLA, R. F.; SCHOPCHAKI, T. F.; SCHOPCHAKI, T. F. Estratégias para o enfrentamento do estresse e ansiedade no desempenho de atletas – revisão integrativa. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, [S. l.], v. 17, n. 12, p. e12786, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.12-214. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/12786>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SILVA, Liandra Nogueira Soares da; MEDEIROS, Gabriela Pires Amâncio; SILVA, Crislane Mayara dos Santos; MARREIRO, João Vítor de Sousa. Guia prático para controlar a ansiedade. Ministério Público do Estado do Piauí – MPPI. Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho – SQVT. Teresina, PI, 2020.

SILVA, Priscila Carla da. TRANSTORNO DE ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO EM ADOLESCENTES ESCOLARES E OS PREJUÍZOS NO ASPECTO SOCIAL. Orientador: Dra. Prof. Paula Rejane Beserra Diniz. 2023. 61 f. Dissertação (Mestre em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento.) - Mestranda, [S. l.], 2023.

SOARES, Dalila Pereira.; ALMEIDA, Rosiney Rocha. Intervention and management of anxiety in students of the integrated high school. Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e3789106457, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.6457. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6457>. Acesso em: 23 jun. 2023.

VIEIRA JÚNIOR, Márcio Gomes. MDMA como alternativa farmacológica para o tratamento de transtornos de ansiedade: Uma revisão bibliográfica. Orientador: Profa. Dra. Milena de Barros Viana. 2023. 42 f. TCC (Bacharel em Psicologia) - Graduando, [S. l.], 2023.



SOBRE OS AUTORES

Denise Duarte Silva Brito

Autora



Mestra em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Sertão Pernambucano. Possui graduação em Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba- UEPB (2008), Licenciatura Plena, com ênfase em Clínica (Logoterapia). É especialista em Neuropsicologia pelo Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ (2008), em Neurociências e Comportamento (2021) e em Neuropsicopedagogia Clínica e Institucional (2021) pela Intervale Ensino e Pesquisa Eirele- Faculdade Intervale. Atua como Psicóloga Escolar no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco-IFPE e Psicóloga Jurídica no Tribunal de Justiça de Pernambuco-TJPE.

SOBRE OS AUTORES

Cristiane Ayala de Oliveira

Orientadora



Possui graduação em Tecnologia em Agropecuária: Sistemas de Produção pela Universidade Estadual do Rio Grande do Sul - UERGS (2007) e graduação em Tecnologia em Agroindústria pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha - IFFarroupilha (2009). Possui Formação pedagógica através do Programa Especial de Formação de Professores (PEG) pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM-2010). Especialista em Processamento e Controle de Qualidade de Carne Leite e Ovos pela Universidade Federal de Lavras - UFLA/MG (2009) e Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Maria - UFSM (2011). Possui Doutorado (2015) através do Programa de Pós-Graduação em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Lavras - UFLA na linha de pesquisa de Carnes e Derivados. Desde setembro de 2012 é professora do quadro efetivo do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sertão Pernambucano - IFSertão-PE - Câmpus Salgueiro, ministrando aulas para o Curso Superior de Tecnologia em Alimentos. A partir de agosto de 2018 esteve como Coordenadora de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação do IF Sertão Pernambucano - Campus Salgueiro permanecendo até dezembro 2020. Em dezembro de 2020, assumiu a Coordenação do do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT no IF Sertão-PE onde também atua como docente ministrando as disciplinas de Recursos Educacionais e Teorias e Práticas do Ensino e Aprendizagem.

SOBRE OS AUTORES

Francisco Kelsen de Oliveira

Co-orientador



Doutor em Ciência da Computação (2017) pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Mestre em Computação Aplicada (2010), Especialista em Gestão de Projetos (2012) e graduação em Licenciatura em Matemática (2007) pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Especialista em Tutoria em Educação a Distância (2014) pela Universidade Cândido Mendes (UCAM), Bacharel em Sistemas de Informação (2014) pela Universidade Estácio de Sá (UNESA) e Técnico em Informática (2012) pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE). Atualmente é professor de Ensino Básico, Técnico e Tecnológico dos cursos de Ensino Médio Integrado (EMI) em Técnico de Informática, de graduação de Tecnologia em Sistemas para Internet e do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) e das Especializações de Metodologias do Ensino de Línguas, de Ensino de Ciências da Natureza e Matemática e de Pós-Colheita de Produtos Hortifrutícolas, todos ofertados pelo IFSertãoPE. Está como editor adjunto do periódico científico Semiárido De Visu. Tem experiência na área de Ciência da Computação, com ênfase em Redes de Computadores, Sistemas Distribuídos, Engenharia de Software, Software Livre, Tecnologia Educacional, bem como na área de Ensino em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) baseada em tecnologia, Educação a Distância, Educação Matemática e Recursos Educacionais Abertos. É líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Práticas Educacionais Tecnológicas (GEPET) e pesquisador no Grupo de Estudos Avançados em Informática (GEASI) e Ciências Cognitivas e Tecnologia Educacional (CCTE).

