



ORGANIZADORES
MARIA CRISTINA DA SILVA
MÔNICA FERNANDES RODRIGUES DUHART
PATRÍCIA CAROLINA DE SOUZA PEREIRA

PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
INCLUSIVAS

TRANSTORNO DE ANSIEDADE



**PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
INCLUSIVAS**

**TRANSTORNO DE
ANSIEDADE**

ORGANIZADORES

Maria Cristina da Silva
Mônica Fernandes Rodrigues Duhart
Patrícia Carolina de Souza Pereira

COLABORADORES DA ATUALIZAÇÃO DE 2019

Priscila Ferreira Gonçalves de Oliveira
Sonia Maria Augusto

COLABORADORES DA PRIMEIRA VERSÃO

Débora Aparecida Teodoro
Renata Aparecida Ramos Carvalho

**PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
INCLUSIVAS
TRANSTORNO DE
ANSIEDADE**



Dados internacionais de catalogação-na-publicação
Biblioteca Central da UNIFENAS

Práticas pedagógicas inclusivas: transtorno de ansiedade [recurso eletrônico]/. -- Organizado por Maria Cristina da Silva, Mônica Fernandes Rodrigues Duhart, Patrícia Carolina de Souza Pereira; colaboradoras Priscila Ferreira Gonçalves de Oliveira, Sonia Maria Augusto— Alfenas, 2019. 1 livro digital

Modo de acesso:

<https://www.unifenas.br/extensao/cursosonline/index.asp>

Formato: PDF

1. Transtorno de ansiedade I. Silva, Maria Cristina da, org. II. Duhart, Mônica Fernandes Rodrigues, org. III. Pereira, Patrícia Carolina de Souza, org. IV. Oliveira, Priscila Ferreira Gonçalves de, colab. V. Augusto, Sonia Maria, colab. VI. Universidade José do Rosário Vellano CDU: 159.942

Zélia Fernandes Ferreira Miranda
Bibliotecária CRB6 1486

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
1 O QUE É?	6
2 CAUSAS	7
3 CARACTERÍSTICAS	8
4 DIAGNÓSTICO E ABORDAGEM	9
5 ORIENTAÇÕES GERAIS	11
6 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INCLUSIVAS	12
7 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM	14
8 IMPLICAÇÕES LEGAIS	15
MAPA MENTAL	16
INFOGRÁFICO	17
REFERÊNCIAS	18

APRESENTAÇÃO

Olá! Seja bem-vindo ao curso “Práticas Pedagógicas Inclusivas – Transtorno de Ansiedade”!

A coleção “Práticas Pedagógicas Inclusivas” nos dá subsídios para olhar para os desafios presentes no espaço educativo como potencialidades infinitas de desenvolvimento humano.

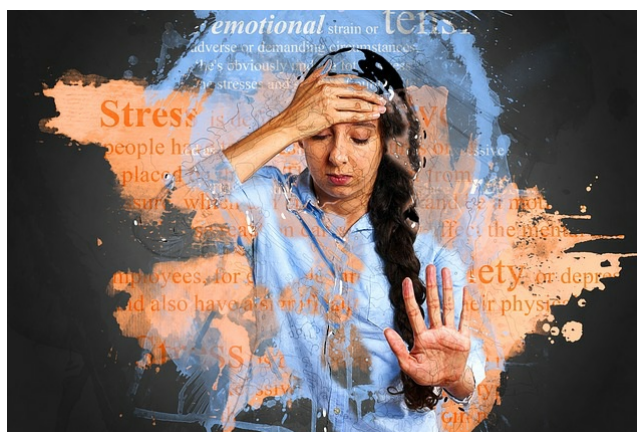
Este curso específico apresenta uma breve visão do Transtorno de Ansiedade e de práticas pedagógicas inclusivas, que podem estimular a criatividade, a expressão, o interesse e desenvolvimento dos educandos. Além disso, abre possibilidade de discussão junto aos educadores sobre sua própria realidade, a fim de estabelecer estratégias de intervenção pedagógica.

Venha comigo! Vamos falar sobre o Transtorno de Ansiedade.

1 O QUE É?

Você sabe o que é Transtorno de Ansiedade?

Transtorno da ansiedade é um processo natural que provoca medo, insegurança, estresse, nervosismo, podendo ser uma preocupação com o que ainda vai acontecer, ou seja, tudo que pode gerar constrangimento.



Quando se fala em gênero, o risco é maior em mulheres do que em homens.

Quando esse desequilíbrio acontece por longos períodos nas atividades do cotidiano escolar, a ansiedade gera preocupação excessiva, transformando-se numa doença mais séria, chamada Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Você é curioso? Descubra aqui sobre:

[Comportamento TAG](#)

2 CAUSAS

O que está por trás da ansiedade? Vamos conhecer as causas desse transtorno?

A genética e fatores externos, como o estresse no dia a dia, qualidade de vida da pessoa, algumas condições físicas como doença de refluxos, hipertireoidismo e hipotireoidismo, doenças cardíacas, menopausa podem aumentar a ansiedade.

Alguns traumas de infância desenvolvidos, doenças graves como o câncer, doenças crônicas que podem levar ao estresse mais severo, a personalidade da pessoa, o abuso de substâncias alcoólicas ou drogas levam ao agravamento da ansiedade.

Segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 33% da população mundial é atingida pela TAG. As crises de ansiedade vêm acompanhadas de sintomas como pânico, insônia, fobias, perturbações e estresse.



Saiba mais sobre as principais causas da ansiedade:

<https://clinicadahipnose.com.br/as-principais-causas-da-ansiedade/>

3 CARACTERÍSTICAS

Veja agora as características:

- Bloqueio ao concentrar;
- Afobação;
- Nervosismo;
- Dificuldades para dormir e continuar em sono profundo, ficando descontente por não dormir bem;
- Agitação, ficando espantado com facilidade por qualquer informação.

Em relação à sala de aula, aparecem as seguintes características:

- Dificuldades para se concentrar nas provas;
- Dificuldades de falar em público numa apresentação de trabalho;
- Palpitação;
- Sudorese;
- Dificuldades para se comunicar;
- Vergonha;
- Medo.

Tudo isso faz parte de situações que geram ansiedade. A preocupação e a tensão são os vilões para aqueles que apresentam transtorno de ansiedade.



Saiba mais com este vídeo:

[Canal Doutor ajuda](#)

4 DIAGNÓSTICO E ABORDAGEM

Como diagnosticar o Transtorno da Ansiedade?

Preocupação excessiva pode acontecer em vários ambientes, seja escolar, profissional ou familiar. Acontece principalmente com aqueles que enfrentam dificuldades de se controlar. A entrevista clínica bem estruturada com um médico especialista em psiquiatria e terapeutas irá analisar o caso para saber a origem dessa ansiedade, por meio de questionários psicológicos para verificar o que está acontecendo com o paciente. A coleta de dados são informações clínicas importantes para se diagnosticar o transtorno de ansiedade.

Agora vamos compreender como é feito o tratamento.

Para o tratamento, é importante procurar ajuda médica quando a ansiedade realmente passa a ser persistente e se torna fora do controle do indivíduo. Principalmente quando há preocupação excessiva ao ponto de interferir no trabalho, nos relacionamentos ou em outras áreas da vida; quando tiver comportamentos e pensamentos suicidas; nesses casos mais sérios precisa-se da ajuda médica e do uso de medicamento(s).

É importante que a pessoa tenha um acompanhamento com um psicoterapeuta, através desse tratamento a pessoa passaria pela terapia cognitiva comportamental que ajuda a compreender os comportamentos e a como controlá-los.

Dessa forma, a terapia corrige as visões distorcidas que a pessoa tem sobre o que causa o estresse, ajuda a pessoa a reconhecer ou substituir pensamentos que causam medo, pânico, diminuindo sentimentos de impotência, de achar que não é capaz de fazer aquela prova, de apresentar aquele trabalho, relaxar quando os sintomas ocorrem, entre outros benefícios.



Curiosidades!

Você sabia?

Frutas cítricas em que está presente a vitamina C, leite, ovos, derivados magros, carboidratos de forma simples e integral, banana, carnes, peixes, chocolate, espinafre contribuem para uma sensação de bem-estar, controlam o estresse e ansiedade, entre outros transtornos.

Assista ao vídeo abaixo para saber

OS GATILHOS QUE GERAM ANSIEDADE

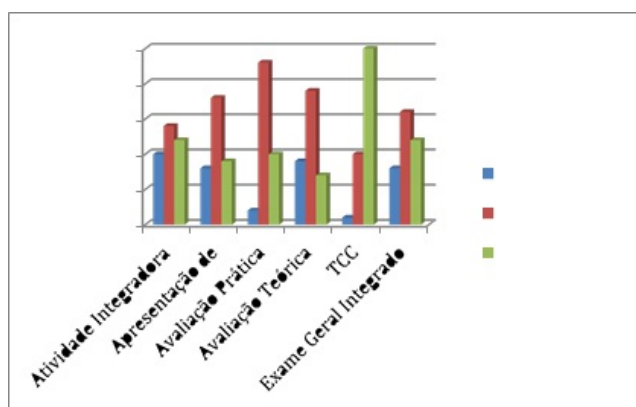
[Terapia Cognitiva Comportamental](#)

5 ORIENTAÇÕES GERAIS

Por meio de um levantamento de dados com alguns alunos da Universidade José do Rosário Vellano, dos cursos de Educação Física e Psicologia, identificou-se em quais momentos a ansiedade interfere com mais intensidade.

As situações contidas no formulário foram:

- Ao apresentar Atividade Integradora
- Ao apresentar trabalho ao público
- Ao fazer uma avaliação Prática
- Ao fazer uma avaliação Teórica
- Ao apresentar TCC
- Ao realizar o Exame Geral Integrado



Fonte: as autoras

O gráfico acima apresenta o resultado: Azul – confortável; Vermelho – meio ansioso; Verde – muito ansioso. Neste caso, vimos que a maioria dos estudantes entrevistados ficam na média entre meio ansioso e muito ansioso para enfrentar as situações cotidianas em que são avaliados.

Quer fazer este teste psicológico e descobrir qual é o seu nível de ansiedade?

<https://dda-deficitdeatencao.com.br/ansiedade/teste-de-ansiedade.html>

6 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INCLUSIVAS



A partir dos resultados alcançados pelo levantamento de dados exposto no gráfico, são propostas a seguir algumas práticas de intervenção pedagógica possíveis de serem aplicadas e adaptadas e que podem resultar na aprendizagem com maior sucesso para com os alunos que apresentam o Transtorno de Ansiedade.

Se o aluno demonstrar preocupação com o que terá de realizar em uma apresentação, o professor pode direcioná-lo a fazer uma simulação, facilitando assim para a apresentação oficial.

Além disso, o professor pode ensinar ou relembrar algumas técnicas para se preparar para uma apresentação em público, seja ela individual ou em equipe: técnicas de estudo para que o aluno tenha conhecimento do tema a ser apresentado; técnicas para ensaiar em casa, como gravar em vídeo, apresentar diante do espelho; técnicas de postura e de oratória. O diálogo entre professores e alunos é de extrema importância, assim o aluno se sentirá seguro do que está fazendo.

Antes de fazer uma avaliação prática, seria útil o professor explicar claramente os procedimentos e os critérios de avaliação; indicar sugestões de como os alunos podem se preparar. Assim, o professor não deixará o estudante no escuro.

Quando o aluno for fazer uma avaliação teórica e o professor notar que ele tem dificuldades para se expressar pela escrita, mas que é ótimo ao falar em público, pode sugerir fazer avaliação oral – o mesmo pode acontecer com os alunos que são ótimos em desenho. Com isso, ele terá um domínio maior da situação. Quando partimos para a realidade do aluno, tudo fica mais fácil de resolver.

O aluno que está se preparando para apresentar TCC fica muito nervoso, ansioso, mesmo tendo estudado, treinado para este momento. Uma forma de ajudar neste momento seria fazer parceria com professores de outras áreas como oratória e teatro. Se for possível, procurar métodos dinâmicos voltados para a apresentação do TCC. Quando o aluno reconhece que o professor está tentando ajudar de alguma forma, fica mais autoconfiante.

Reta final do semestre e chegou o dia de um exame! Os profissionais podem ajudar dizendo quais pontos vão estar em peso nesta prova; fazendo simulações; ensinando os estudantes a interpretar questões objetivas. Além de oferecer palestras com psicólogos para ajudar os alunos a controlarem sua emoção.

Assista ao vídeo abaixo para saber como lidar com a ansiedade no meio escolar

<https://youtu.be/RCgrnJ9by44>

Atenção!

Leia o livro de Augusto Cury: Ansiedade: como enfrentar o mal do século.

7 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Uma sugestão é a avaliação por etapas, com ambiente bem tranquilo organizado. É importante, pensar em estratégias para fazer com que a pessoa não sinta que está sendo avaliada, criticada, que pode apresentar um trabalho fazer uma prova de uma maneira mais tranquila. Deixando o aluno além de tranquilo, motivado.

A avaliação deve ser feita a partir das habilidades de cada aluno para que ele possa demonstrar verdadeiramente que aprendeu. Além disso, é imprescindível que ela seja processual e formativa.



Confira as dicas da avaliação processual e formativa:

<https://gestaoescolar.org.br/conteudo/2172/avaliacao-processual-por-que-ir-alem-das-provas>

8 IMPLICAÇÕES LEGAIS

O aluno com TAG precisa de um olhar pedagógico especial. De acordo com a LDB (LEI Nº 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996), para alunos que tenham qualquer tipo de transtornos globais, é possível ter um acompanhamento dando condições específicas aos alunos. Cabe aos professores estimular o ensino aprendizagem e o pensamento reflexivo, incentivado no trabalho de pesquisa.

MAPA MENTAL



INFOGRÁFICO

TRANSTORNO DE ANSIEDADE

O QUE É?

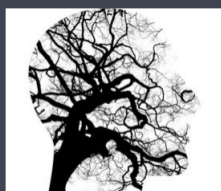
Transtorno da ansiedade é um processo natural que provoca medo, insegurança, estresse, nervosismo, podendo ser uma preocupação com o que ainda vai acontecer.

CAUSAS

A genética e os fatores externos como o estresse no dia a dia, qualidade de vida da pessoa, algumas condições físicas como doença de refluxos, hipertireoidismo e hipotireoidismo, doenças cardíacas, menopausa, além desses alguns fatores podem aumentar a ansiedade



A preocupação e a tensão são os vilões para aqueles que apresentam transtorno de ansiedade.



CARACTERÍSTICAS

Bloqueio ao concentrar, afobação, nervosismo, dificuldades para dormir, e continuar o sono profundo, ficando descontente por não dormir bem; agitação, ficando espantado com facilidade por qualquer informação

DIAGNÓSTICO

A entrevista clínica bem estruturada com um médico especialista em psiquiatria e terapeutas irá analisar o caso para saber a origem dessa ansiedade.

ORIENTAÇÕES GERAIS

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) vai realmente ser instalado quando persistir em longos períodos de tempo passando a interferir na vida da pessoa no seu dia a dia, deixando de ser algo natural para um motivo realmente de preocupação.

ABORDAGEM

É importante que a pessoa tenha um acompanhamento com um psicoterapêutico

PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INCLUSIVAS

Treinamentos
Avaliação oral

AValiação DE APRENDIZAGEM

A avaliação deve ser feita a partir das habilidades de cada aluno, sendo processual e formativa.

IMPLICAÇÕES LEGAIS

LEI Nº 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996



REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases**. Lei nº 9.394. 1996. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm> Acesso em maio de 2019.

CID - 10 - Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID -10. **Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas**. Organização Mundial de DAVID A. Clark, Aaron T. Beck. *Terapia Cognitiva Para o Transtorno de Ansiedade*. Editora Artmed, São Paulo, 2007. p. 223 à 224.

DSM-V, American Psychiatric Association - **Manual de Diagnóstico e Estatístico de Distúrbios Mentais**. 5 ed. Edit. Artes Médicas: Porto Alegre, 2014.

EGIDIO, Antônio; NARDI, João Quevedo; SILVA, Antônio Geraldo da. **Transtorno de Ansiedade Social: Teoria e Clínica**. Editora Artmed, Porto Alegre, 2014.

LOPES, Antônio Carlos. **Diagnóstico e Tratamento**. Volume II. Saraiva: São Paulo, 2006. pag., 1962.

MEDIANO, Zélia D. **A avaliação da aprendizagem na escola de 1º grau**. In: CANDAU, Vera (org). *Rumo a uma nova didática*. Rio de Janeiro: Vozes, 2014, pag. 152-164.

PILETTI, Claudino. **Didática Geral**. São Paulo: Ática, 2010. p.188.

REINECKE, A. Mark; DATTILIO, Frank M.; FREEMAN, Arthur. **Terapia Cognitiva com crianças e adolescente**. 2 ed. Editora LMP: Portugal, 2009, p.147-179.

REVISTA ONLINE. **Ansiedade: Guia Cuidados Com a Saúde Extra Ed.06**. On Line Editora, \Saúde On Line Editora , capítulo 5.pag,7

RODRIGUES, Romulo B. **Alimentação Saudável - Saúde Perfeita**. Vol. III. 6 ed. Amazon: São Paulo, 2018. p. 151 à 154. Saúde Genebra. Artes Médicas: Porto Alegre - 1993, pag. 137.