



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL LUIZ LOESER

Ansiedade: a doença do século XIX

Alunos do 7º ano/2019

Nova Petrópolis
2019

Alunos do 7º ano/2019

Ansiedade

Projeto de Pesquisa apresentado na 2ª Mostra Municipal de Nova Petrópolis em agosto de 2019, orientado pela professora Diamar Ruoso e demais professores da escola.

Nova Petrópolis
2019

Sumário

1. Introdução	3
1.1 Objetivo geral	3
1.2 Objetivos Específicos	3
1.3 Justificativa	4
1.4 Hipóteses	4
 2. Metodologia	5
3. Referencial Teórico	5
4. Resultados e Discussões	12
5. Considerações Finais	23
6. Referências Bibliográficas	25
7. Anexos	27

1. Introdução

Este projeto de pesquisa visa aprofundar o tema sobre ansiedade e investigá-la junto aos alunos do 6º ao 9º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser.

Os adolescentes têm uma forma peculiar de se comportar nesta fase da vida, o que os torna, em sala de aula, e fora delas, pessoas agitadas, sem muito foco nos estudos, prejudicando o seu desempenho escolar. Essa agitação consigo mesmo e com os que os rodeiam acaba por gerar um transtorno: o da ansiedade.

1.1 Objetivo Geral

- Compreender o transtorno de ansiedade junto aos alunos do ensino fundamental - séries finais da Escola Municipal de ensino Fundamental Luiz Loeser.

1.2 Objetivos específicos

- Entender o que é ansiedade e transtorno de ansiedade.
- Verificar o que causa o transtorno de ansiedade.
- Identificar os tipos de tratamento para o transtorno de ansiedade.
- Descobrir os sintomas de uma pessoa que tem ansiedade.
- Procurar saber como o transtorno de ansiedade afeta os alunos do ensino fundamental - anos finais no rendimento escolar.
- Pesquisar a opinião dos alunos do ensino fundamental sobre o transtorno de ansiedade.
- Saber se algum aluno já teve contato com alguma pessoa que tenha o transtorno de ansiedade.

1.3 Justificativa

Nós, alunos do 7º ano, decidimos estudar esse assunto, pois percebemos que ele está cada vez mais presente na vida dos jovens e pode ser responsável por casos de indisciplina escolar.

Você realmente sabe o que é ansiedade? As causas, sintomas, consequências, a que outras doenças a ansiedade pode levar?

No nosso trabalho falaremos sobre a ansiedade de modo geral e explicaremos sobre o conteúdo. Acreditamos que muitas pessoas têm ansiedade no Brasil e também cresce mais a cada dia no mundo.

Por isso é tão importante entendermos sobre o assunto e conhecermos do que a ansiedade é capaz, para que sejamos capazes de nos prevenir, com a finalidade de termos uma saúde emocional bem estabelecida.

1.4 Hipóteses

Quem tem transtorno de ansiedade se torna uma pessoa sem paciência, pensam toda hora em algo que vai acontecer (compromisso, festa, viagens, etc) e perde a concentração. A pessoa tem o transtorno de ansiedade dentro de si e quando ela se manifesta, está sempre ali e é muito parecida com hiperatividade.

Pode também ser um sentimento passageiro para uma determinada situação. Uma das causas do transtorno de ansiedade pode ser pela pessoa criar muitas expectativas de alguém ou alguma situação ou situações de estresse com alguma situação.

Os tipos de ansiedade podem estar relacionados com a necessidade de comer compulsivamente e de comprar sem controle. O transtorno de ansiedade pode ser tratado com florais, psicólogos, psiquiatras, chás, massagens, yoga, reiki, etc.

Os sintomas podem estar relacionados ao comportamento (nervosismo, raiva, roer unha, comer, gastar, fazer barulhos estranhos, incomodando os outros, palpitações, etc).

Muitos alunos são afetados pelo transtorno de ansiedade, pela falta de concentração nos estudos, distração, rendimento escolar, indisciplina, notas ruins, etc.

Provavelmente a maioria dos alunos do ensino fundamental saberão algo sobre o transtorno de ansiedade e terão contato com pessoas que o tem.

2. Metodologia

- Ler publicações sobre o assunto.
- Dividir a turma em grupos para estudar e escrever o texto do referencial teórico sobre: 1. O que é ansiedade; 2. Causas da Ansiedade; 3. Sintomas e consequências da ansiedade; 4. Como prevenir a ansiedade.
- Elaborar questionário a ser aplicado aos estudantes do 6º ao 9º ano.
- Aplicar questionário aos estudantes do 6º ao 9º ano (ANEXO 1)
- Palestra da psicóloga Maristela Federhen sobre ansiedade no dia 19/07/19.
- Registros de palestras para compor os resultados e discussões que ajudam na análise dos resultados das entrevistas.
- Saber como funciona a Yoga, visitando e experimentando-a como terapia alternativa para combate da ansiedade no dia 06 de agosto pela terapeuta Kátia Hennemann e Alessandra Schuch.

3. Fundamentação teórica/revisão da literatura/Referencial Teórico

3.1 - O que é Ansiedade

Entende-se que

“A ansiedade é uma emoção normal do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. No entanto, a ansiedade excessiva pode se tornar uma doença, ou melhor, um distúrbio de ansiedade. Pessoas que sofrem de distúrbios de ansiedade sentem uma preocupação e medo extremos em situações simples da rotina, além de alguns sintomas físicos, o que atrapalha suas atividades cotidianas, já que eles são difíceis de controlar. Por sorte, os distúrbios de ansiedade podem ser tratados.” (GOMES DE DEUS)

Segundo HOROWITZ (sem ano)

“O *Mental Floss* falou com a Dra. Karen Cassiday, que é presidente da Anxiety and Depression Association of America. De acordo com a especialista, o sentimento essencial de ansiedade é o mesmo, mas o que faz dessa ansiedade um transtorno é a sua intensidade e o quanto ela interfere na vida da pessoa.”

Segundo Maria Alice Fontes existem vários tipos de transtornos de ansiedade que podem ser divididos em 6 tipos como descritos abaixo.

1. Transtorno do Pânico

A principal característica de um ataque de pânico é a intensa sensação de medo ou desconforto.

2. Fobia Específica

- Medo excessivo de objetos e situações específicas.
- A exposição ao estímulo fóbico causa uma resposta de ansiedade excessiva.
- A pessoa reconhece que o medo é excessivo ou irracional.
- O objeto ou a situação são evitados ou suportados com intensa ansiedade ou sofrimento.

3. Fobia Social

- Medo excessivo e persistente de situações sociais ou de desempenho.
- A exposição à situação social fóbica provoca ansiedade.
- O indivíduo reconhece que o medo é excessivo ou irracional.
- As situações sociais fóbicas são evitadas ou suportadas com intensa ansiedade ou sofrimento.

4. Transtorno Obsessivo-compulsivo

É a presença de obsessões ou compulsões, as obsessões e as compulsões consomem tempo e causam sofrimento significativo.

5. Transtorno de Estresse Pós-traumático

É a exposição a um evento traumático, o evento traumático é constantemente revivido pelo indivíduo.

6. Transtorno de Ansiedade Generalizada

- Ansiedade e preocupação excessivas.
- O indivíduo tem intensa dificuldade em controlar a preocupação.

3.2 Causas da ansiedade

Ansiedade segundo Pimenta “é um termo geral para vários distúrbios que causa nervosismo, medo, apreensão e preocupação.” E apresenta 13 sinais ou sintomas:

- 1- Enxergar perigo em tudo;
- 2- Assaltar a geladeira;
- 3- Alterações no sono;
- 4- Sofrer com tensão muscular;
- 5- Medo de falar em público;
- 6- Preocupação em excesso;
- 7- Ficar à beira de um ataque de nervos;
- 8- Ter medos irracionais;
- 9- Apresentar inquietação constante;
- 10- Sofrer com sintomas físicos;
- 11- Pensamento obsessivo;
- 12- Perfeccionismo;
- 13- Problemas digestivos.

Gomes de Deus, ressalta que não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade descontrolada do que outras. Alguns dos fatores que podem estar envolvidos nisso são:

- Genética, ou seja, histórico familiar de transtornos de ansiedade.
- Ambiente, por exemplo passar por algum evento traumático ou estressante.
- Mentalidade ou modelo de pensamento, ou seja, a forma como a pessoa estrutura seus pensamentos ou linhas de raciocínio e, conseqüentemente, encara as situações do dia a dia.
- Doenças físicas.

Entre as doenças físicas que podem estar relacionadas à ansiedade, encontramos:

- Problemas cardiovasculares, como as arritmias cardíacas;
- Doenças hormonais, como hipotireoidismo ou o hiperadrenocorticism (aumento de atividade da glândula adrenal);
- Problemas respiratórios, como o DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica).
- Dores crônicas;
- Abuso de drogas, álcool ou medicações como os benzodiazepínicos.

Até mesmo eventos como concussões, tumores cerebrais, excesso de cortisol pelo corpo e infecções por bactérias chamadas estreptococos podem se assemelhar à ansiedade.

Por isso é importante buscar um psiquiatra para que ele pesquise se não há causas físicas por trás de seu problema de ansiedade.

3.3 Sintomas e consequências da ansiedade

Segundo Gomes de Deus os Sintomas psicológicos da ansiedade são:

- Constante tensão ou nervosismo
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Problemas de concentração
- Medo constante
- Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade
- Problemas para dormir
- Irritabilidade
- Agitação dos braços e pernas

Sintomas físicos da ansiedade:

1. Boca seca
2. Mãos e pés frios ou suados
3. Náusea
4. Tensão muscular
5. Dor de barriga ou diarreia. Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração
6. Respiração ofegante ou falta de ar
7. Aumento do suor
8. Tremores nas mãos ou outras partes do corpo
9. Sensação de fraqueza ou cansaço

Consequências segundo: Luciane Pellenz

Algumas das consequências das pessoas ansiosas são:

- Mal rendimento escolar
- Mal rendimento no trabalho
- Preocupação excessiva
- Atrapalhar o convívio com outras e pessoas e diálogo
- Nervosismo
- Perfeccionismo
- Falta de organização.

3.4 Como combater a Ansiedade

3.4.1 Musicoterapia

A musicoterapia é uma das formas de combater a ansiedade, pois ela permite segundo a wikipédia a reabilitação ou prevenção de problemas de saúde e para promover o bem-estar. [...] A musicoterapia facilita o relacionamento, a expressão, a organização, a aprendizagem, a mobilização e o relaxamento. Desenvolve capacidades e/ou restaura funções da pessoa, para promover a sua qualidade de vida.

Segundo o site *A Vida é bela* (2018), esse tratamento utiliza a música para estimular partes do corpo e equilibrar funções orgânicas ou psicológicas. Explica que ao tocar o instrumento, o paciente é capaz de melhorar sua concentração e controlar a ansiedade, através do ritmo, tom, harmonia e melodia.

A maioria dos exercícios feitos são apresentação de imagens relacionadas com músicas, leitura de pautas musicais, técnicas de improviso ao tocar o instrumento e outros exercícios que auxiliam na socialização do paciente.

Pacientes que sofrem de problemas emocionais crônicos podem usar musicoterapia como forma de diminuir a ansiedade e assim ter melhores noites de sono, mais apetite e aumento da autoestima.

Segundo o site *Mulher* (2018), entre seus inúmeros benefícios estão o alívio de sintomas de ansiedade e estresse. Isso porque a musicoterapia altera a atividade elétrica do corpo, afetando seu ritmo de funcionamento.

Ouvir música reduz os estímulos externos do ambiente que podem dispersar – seja nos estudos ou durante o expediente – e devolve o foco. Além disso, pesquisas mostram que o ato é capaz de melhorar o desempenho nas atividades. É tudo questão de encontrar o estilo de música que mais te favoreça.

3.4.2 Cuidados alimentares

Cada vez mais a população está ansiosa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais ansioso do mundo.

Ansiedade pode surgir com preocupações excessivas ou em momentos de muito nervosismo. Este sintoma pode durar muito tempo, por isso deve ter tratamento médico. Mas também é possível diminuir os sintomas com uma alimentação adequada rica em vegetais, legumes, frutas, grãos integrais e proteínas magras, desta forma diminuindo a ansiedade.

O site *Medical News Today* fez uma lista com nove alimentos que podem melhorar os sintomas de ansiedade:

- 1 - CASTANHA DO PARÁ: rica em selênio melhora o humor e reduz a

inflamação. Rico em vitamina E, a deficiência desta vitamina pode desenvolver depressão.

2- SEMENTE DE ABÓBORA: Fonte de potássio e zinco. Regula os eletrólitos e gerencia a pressão arterial reduzindo os sintomas de estresse e de ansiedade.

3- Peixes ricos em gordura: Salmão/cavala/sardinha/truta e arenque são ricos em ômega 3 melhora a saúde mental.

4- Ovos: Vitamina D, proteínas, triptofano, aminoácido que ajuda a criar a serotonina.

5- Camomila: é comumente usado como remédio devido a suas propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas, antioxidantes e relaxantes, capaz de controlar os sintomas da ansiedade.

6- Chá verde: Contém um aminoácido chamado teanina, conhecido recentemente por seu potencial para controle dos transtornos de humor.

7- Chocolate: é fonte de flavonoides, Já o chocolate amargo, especificamente, é uma boa fonte de magnésio, que pode reduzir os sintomas da depressão.

8- Iogurte: Especialistas sugerem que a inflamação crônica pode ser parcialmente responsável pela ansiedade, stress e depressão; como produtos lácteos em geral produzem efeito anti-inflamatório no corpo.

9- Cúrcuma: Possui curcuma que reduz a inflamação e o stress oxidativo.

3.4.3 Esportes

Segundo MARINHO (2019), diversos estudos apontam que a prática de atividades físicas em geral, como os esportes, ajudam no tratamento da ansiedade em todas as suas formas e também de transtornos mentais, como a depressão. O estímulo do corpo reduz os níveis de ansiedade, amenizando seus sintomas e promovendo sensação de bem-estar, calma, conforto e felicidade.

“A atividade física regular ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade ajustando a liberação de neurotransmissores”, afirma o psiquiatra Fernando Verçosa. A liberação da serotonina no organismo, em especial, ganha destaque, visto que esse é o neurotransmissor responsável por garantir a sensação de felicidade e prazer.”

Também de acordo com Marinho a serotonina é importante em quadros de ansiedade, depressão e estresse. A serotonina e outros hormônios como endorfina, ocitocina e dopamina são reconhecidas não apenas por promover prazer, mas o bem-estar em geral. Ela se relaciona bastante com a depressão também por conta das suas características contribuírem para uma boa qualidade de vida. Sua ausência pode gerar irritabilidade, dificuldade de memória e concentração, dentre outros. É comum as pessoas se sentirem bem após a execução de um esporte ou qualquer atividade física em geral, mesmo se sentindo exaustas. Isso ocorre porque a serotonina liberada gera tal

efeito logo após a prática. Com a melhora da saúde mental e emocional e a redução dos níveis de ansiedade e estresse, o paciente consegue desfrutar a vida melhor, mais relaxado.

Escolhendo sua modalidade esportiva

O esporte a ser escolhido por quem trata um transtorno de ansiedade varia de acordo com a pessoa. Não há uma modalidade que seja universalmente mais indicada. O importante é abandonar o sedentarismo e dar chance para que o organismo funcione em função da movimentação do corpo. Esportes coletivos, como futebol, vôlei e basquete estão indicados, assim como os individuais (boxe, tênis). Corrida, natação e crossfit também são opções válidas.

3.4.4 Terapias

Em uma conversa com Angela Regina Bier, há algumas terapias para combater a ansiedade dentre as que ela aplica:

- Acupuntura;
- Massagem relaxante com aromas específicos para a cura;
- Terapia da respiração;
- Fitoterápicos.

Pode-se descrever o funcionamento das terapias citadas da seguinte forma:

- Acupuntura: é feita com agulhas para estimular pontos específicos com o objetivo de equilibrar a energia da pessoa e sua interação com o meio ambiente;
- Massagem relaxante: com aromas específicos para a cura: existem plantas medicinais que são específicas para cada situação emocional. Fazendo essa massagem, além de relaxar a musculatura ela também diminui a sensação de ansiedade;
- Terapia da respiração: sentados em um local bem calmo e tranquilo fazendo a respiração; inspirando com o nariz bem profundamente sentido encher o diafragma e soltando pela boca todo o ar. Fazendo isto 5 vezes, descansar 1 minuto e fazendo uma sequência de 3 vezes.
- Fitoterápicos: (plantas medicinais). São chás, medicamentos homeopáticos e partes de plantas.

Ângela destacou que quando o zinco e o magnésio estão baixos, há o transtorno da ansiedade, porém estudos mostram que este transtorno está ligado aos neurotransmissores que proporcionam ao cérebro a sensação do bem estar e felicidade como a serotonina, dopamina, norepinefrina. Mas também a qualidade de vida,

alimentação adequada e rotina de estresse também estão relacionados ao desenvolvimento da ansiedade.

4 Resultados e Discussões

Colocando em prática a metodologia do projeto, foi elaborado um questionário para os alunos do 6º ao 9º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luiz Loeser para saber se eles sabem o que é ansiedade, se conhecem os sintomas, consequências, etc. Começou-se perguntando as características principais, como segue as descrições.



Figura 1: Idades dos alunos do ensino fundamental séries finais

Analisando o gráfico acima (figura 1) podemos concluir que 17,7% dos alunos entrevistados têm 11 anos, 26,0% 12 anos, 20,8% 13 anos, 28,1% 14 anos, 6,3% 15 anos e 1% com 16 anos. A maioria dos alunos do ensino fundamental tem 14 anos, e a minoria, 16 anos.

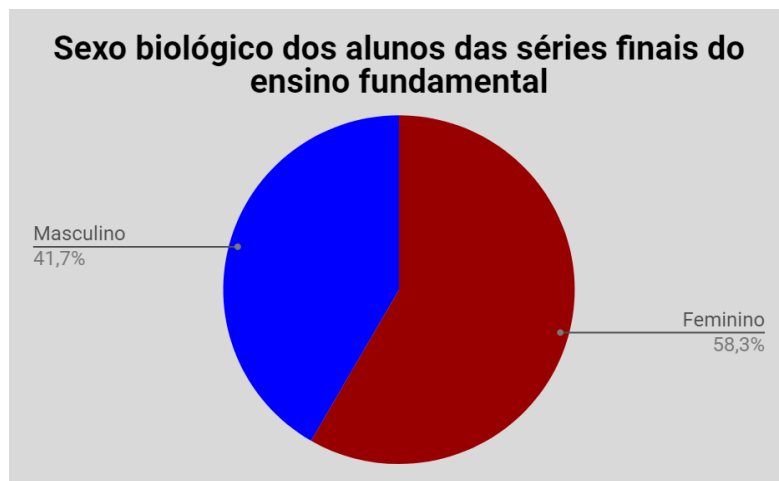


Figura 2: Gênero dos alunos séries finais

No total foram entrevistados 96 alunos dos anos finais. Sendo 58,3% meninas e 41,7% meninos entrevistados.

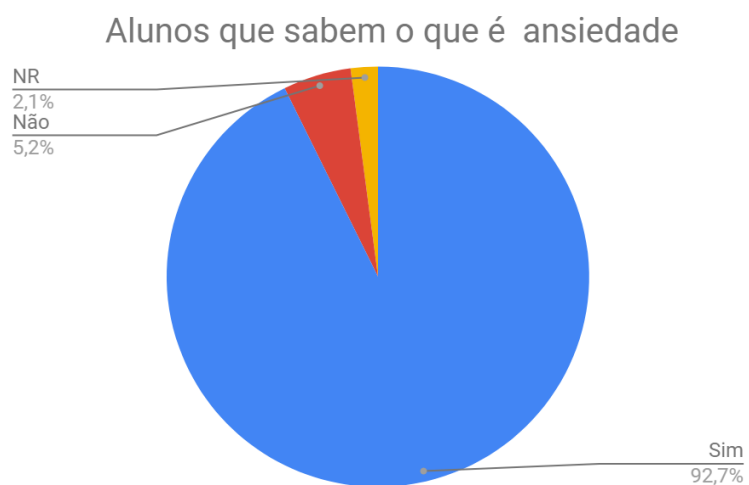


Figura 3: Você sabe o que é ansiedade?

Analisando o gráfico acima (figura 3), podemos concluir que 92,7% dos alunos entrevistados sabem o que é ansiedade, 5,2% não sabem o que é, e 2,1% não responderam.

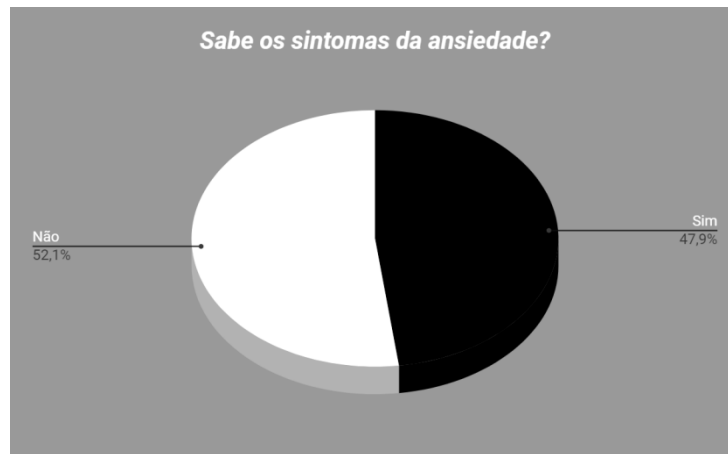


Figura 4: você sabe os sintomas da ansiedade?

Com estes resultados do gráfico (Figura 4), vemos que 52,1% dos alunos entrevistados não sabem quais são os sintomas da ansiedade, mas 47,9% sabem e listaram alguns como: Euforia, nervosismo, sentir-se ansioso, falta de concentração, impaciência, inquietação, desespero, distúrbios, falta de ar, medo, preocupação, tremor, suor, insônia, perfeccionismo, aflição, angústia, apreensão, roer unha, raiva, dores estomacais, agitação, paradas respiratórias, batimentos acelerados, ataques de pânico, falta de apetite, fome em excesso.

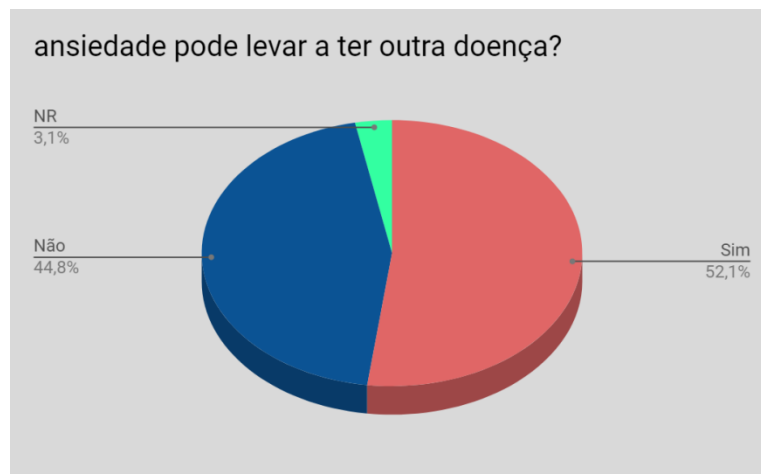


Figura 5: A ansiedade pode levar a ter outra doença

Podemos ver que um pouco mais da metade dos alunos sabem que a ansiedade pode levar a outras doenças, e 44,8% não sabiam que ansiedade pode levar a outras doenças e 3,1% não responderam.

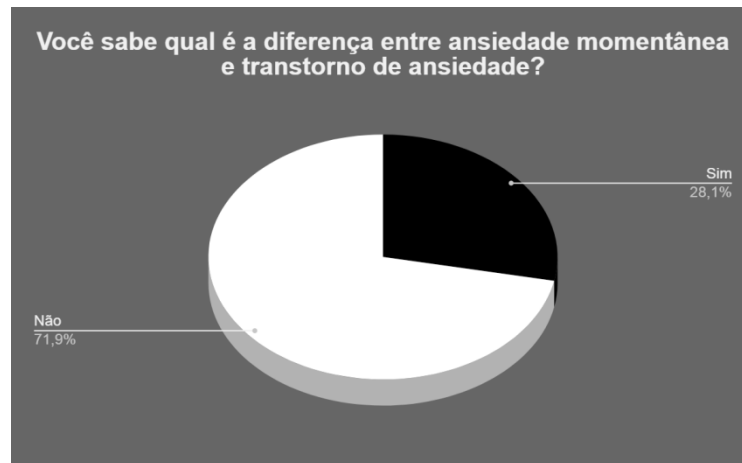


Figura 6: Você sabe qual é a diferença entre ansiedade momentânea e transtorno de ansiedade?

Podemos ver que a maioria não sabe qual é a diferença entre ansiedade momentânea e transtorno de ansiedade. 71,9% dos alunos não sabem a diferença entre os dois e somente 28,1% sabem a diferença entre os dois.

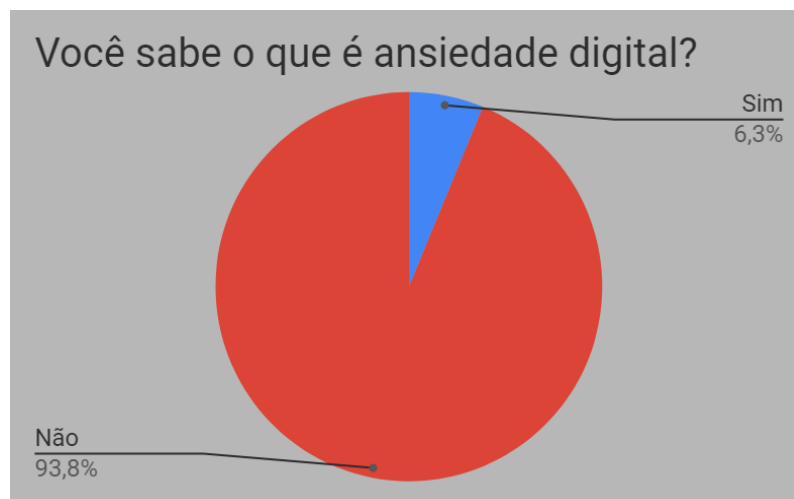


Figura 7: Você sabe o que é ansiedade digital?

93,8% das pessoas falaram que não conhecem a ansiedade digital, mas 6,3% delas falaram que conhecem. E elas citaram exemplos de ansiedade digital:

- Ficar ansioso ao jogar.
- Ficar ansioso para mexer em um aparelho digital.
- Não conseguir ficar sem celular.
- Alguém demorar para responder e você ficar mal.
- Ficar muito tempo nas redes sociais.
- Ficar ansioso quando irá receber mensagens.



Figura 8: Tem alguém na sua família que sofre de ansiedade.

Podemos ver que 54,2% dos estudantes marcaram não, 44,8% marcaram sim, e apenas 1,0% não respondeu.



Figura 9: Transtorno de ansiedade atrapalha no comportamento e rendimento escolar

Com relação se o transtorno de ansiedade atrapalha no comportamento e rendimento escolar 2,1% entrevistados não responderam, 30,2% disseram que não e 67,7% afirmaram que sim.

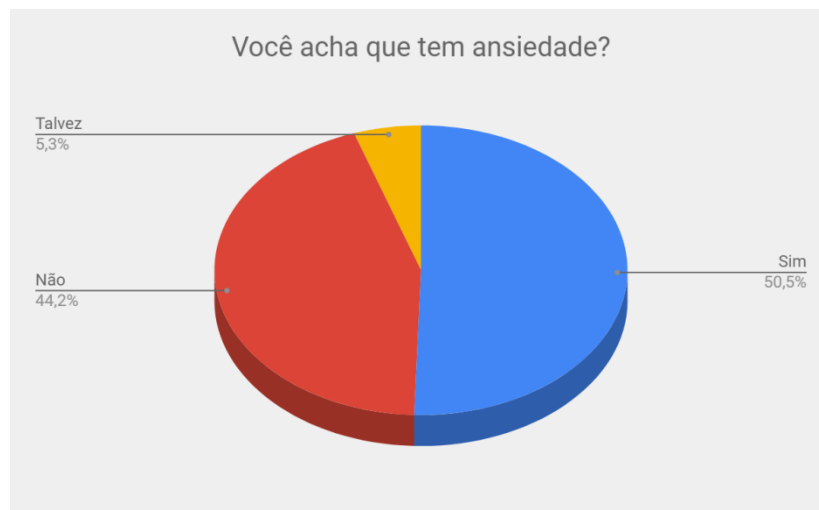


Figura 10: Você acha que tem ansiedade?

Com este gráfico podemos concluir que 50,5% dos alunos acreditam que têm ansiedade, 42,2% não sofrem de ansiedade e 5,3% dos alunos acreditam que talvez tenham um pouco de ansiedade.

No projeto sobre a ansiedade percebeu-se que a música pode nos ajudar a combater a ansiedade. Assim, juntamente com a professora de música, Ezra Mattivi, foi realizada uma atividade onde ouvimos músicas medievais e descrevemos as emoções sentidas. Segundo os próprios alunos, puderam sentir emoções como: calma; tranquilidade; alegria; ódio; harmonia; raiva; felicidade; empolgação; pensamentos vikings e batalhas;

Para demonstrar melhor a opinião de cada aluno, elaboramos o gráfico abaixo.

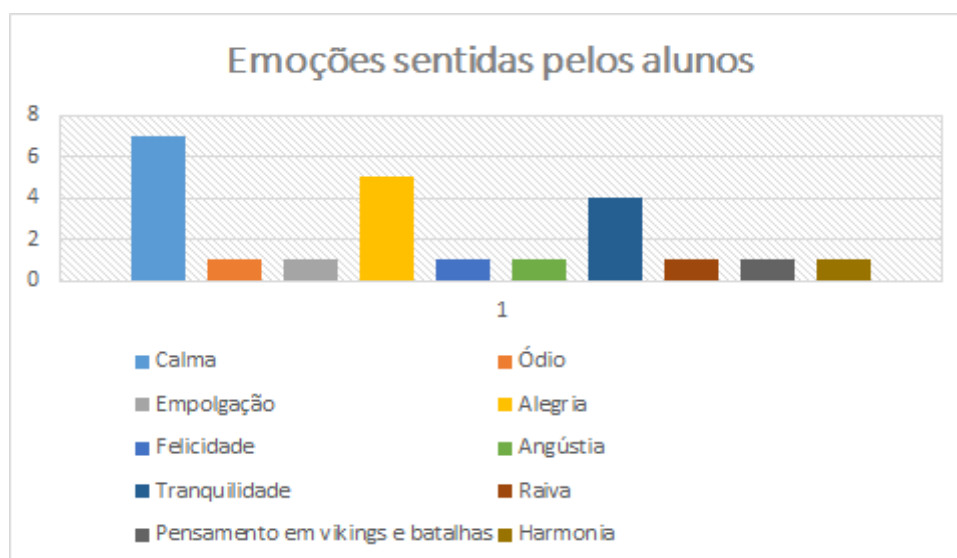


Figura 11: Emoções sentidas ao ouvir músicas medievais

Ao analisar o gráfico, constatou-se que a maioria dos alunos elencou que a música permitiu a eles sentirem calma e alegria (24 respostas).

Outra questão que foi observada pela professora Ezra, era de que se realmente essa atividade ajudou a nos acalmar. A maioria dos alunos concordou que a música os ajudou devido ao ritmo agradável, ser lenta e calma. Alguns alunos disseram que não os acalmou, pelo contrário, os deixou com ódio. Este sentimento deve ter sido gerado pelo estilo musical, que os fez lembrar de coisas ruins que lhes aconteceram.

Dessa forma, com o gráfico abaixo, entende-se que uma minoria da turma não se acalmou com a música.

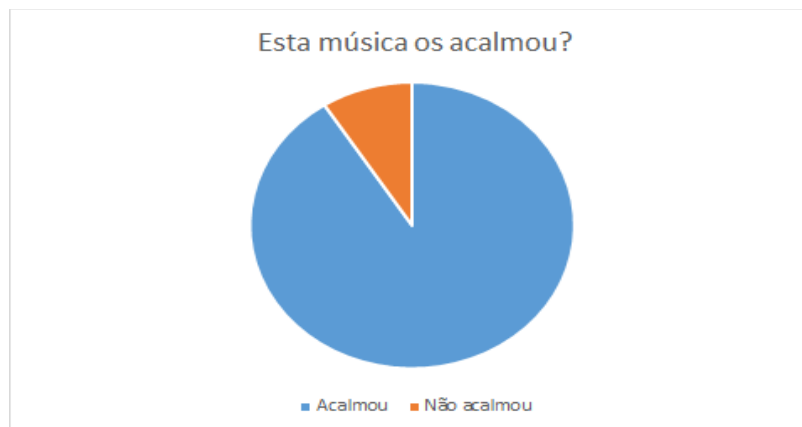


Figura 12: A música os acalma ou não.

Trabalhando a Inteligência Emocional

A inteligência emocional é um conceito em psicologia que descreve a Capacidade de Reconhecer e Avaliar os Seus Próprios Sentimentos e os Dos outros, Assim como a Capacidade de Lidar com eles, e CURY (2015,57-72) coloca sete ferramentas que devem ser trabalhadas diariamente:

1. ser fiel à consciência
2. contemplar o belo
3. encantar-se com a existência
4. ser altruísta
5. pensar como humanidade
6. doar-se sem esperar a contrapartida do retorno
7. adquirir estabilidade emocional fundamental

Esta leitura de Cury foi realizada por todos os alunos com suas famílias para melhor refletir sobre a gestão de nossas emoções frente a ansiedade. Assim, resumindo as 7 ferramentas pode-se explicar abaixo.

1. Ser fiel a consciência

Pessoas que não treinam a sua emoção para serem fiéis à sua consciência, apresentam idade emocional inferior à idade cronológica. Conforme o autor, estas seriam pessoas que não atravessaram a fase da adolescência, apresentando falta de ética, transparência e responsabilidade social. Já, aquelas que são preocupadas com a sua saúde emocional, que crescem com a dor e que filtrar estímulos estressantes a fim de proteger a mente, são pessoas fiéis a própria consciência, assumindo as suas responsabilidades sociais.

Como ferramenta para desenvolver a própria consciência os pais e professores devem ser transparentes com as crianças, falando de si mesmos, de suas crises, suas perdas e suas falhas. Como forma de estímulo para que os jovens aprendam a contar sobre suas histórias, dividindo suas angústias e amadurecimento emocional, necessário para um bom gestor psíquico no futuro.

2. Contemplar o belo

Na infância que se aprende a contemplar o belo, o que nada mais é do que a capacidade de observar a si, aos outros e tudo aquilo ao nosso redor e conseguir encontrar espaços de contemplação em meio ao caos. Quem desenvolve esta técnica consegue liberar seu imaginário e alimentar seus sonhos.

Para uma criança desenvolver essa habilidade, os pais não precisam enchê-la de presentes, “coisas”, é importante que elas aprendam a valorizar aquilo que o dinheiro não compra, por exemplo, a brisa do vento. Em meio ao caos, esta ferramenta te auxilia a “olhar por uma janela” e contemplar seus sonhos auxiliando-o a romper com o estresse do momento.

3. Encantar-se com a existência

Contemplar o belo e encantar-se com a existência não é algo que acontece espontaneamente, estas são Técnicas de Gestão das Emoções que precisam ser aprendidas. Conforme o autor, quem não as aprende não deslumbra a vida, apenas vive por viver. Quando a pessoa desenvolve essa técnica ela consegue viver com mais intensidade e menos radicalismo em relação aos seus desejos neuróticos de sempre estar certo, encarando a vida com mais leveza rindo de suas tolices e medos.

4. Ser altruísta - O prazer de se doar

Uma pessoa altruísta é capaz de se colocar no lugar dos outros, de abraçar mais e julgar menos. Quem é altruísta procura aliviar a dor humana e acaba mexendo com as emoções do outro e com as suas. Quanto mais irrigamos as emoções dos outros, maior fica nossa capacidade de apreciar a vida. Ao contrário, quanto mais emoções ruins evocamos nos outros, através de intrigas, discussões e conflitos, maior fica a nossa ansiedade e mau humor perante a vida.

A felicidade não é apenas alegria, prazer e satisfação, ela está interligada com a nossa capacidade de interagir com as pessoas, de aceitar nossas falhas e tentar tantas vezes quantas forem necessárias para atingir nossos objetivos, aplaudir aqueles que os alcançam, vibrar com as conquistas dos outros e lidar pacificamente com os conflitos. Portanto, não é somente com prazer, alegria e satisfação que se alimenta a felicidade, ela necessita de ferramentas inteligentes como o altruísmo para se sustentar.

5. Pensar como humanidade

Quando o altruísmo é alimentado e se mantém forte, ele evolui para a capacidade de pensar como humanidade. Este pensar, é uma função não cognitiva e é característico da inteligência socioemocional e deveria de ser ensinada para todas as pessoas com o intuito de diminuir os conflitos entre os povos.

Pensar em humanidade está relacionado a nossa sensibilidade e energia emocional, para pensar dessa forma é importante compreender que as emoções não se expressam igualmente nem essencialmente da mesma forma em todos os seres humanos. Elas se expandem ou se contraem conforme foram aprendidas ou treinadas na cultura em que vivem, a partir das experiências entre pais, filhos, professores e alunos. É conforme estas experiências que se desenvolve as capacidades de se emocionar, além disso situações traumáticas e de grande estresse podem provocar a destruição das emoções, como no caso de Hitler e daqueles Judeus que estavam nos campos de concentração e já não conseguiam mais se importar uns com os outros devido ao grande trauma ali vivido. E nos dias de hoje isso ocorre com aqueles que enclausurados em seus desejos de ascensão profissional acabam por se perder da leveza e do encanto da vida.

Pensar como humanidade expande a energia emocional, por exemplo, pessoas que realizam voluntariado sem fins lucrativos ou benefícios próprios, melhoram sua felicidade inteligente e saúde emocional quando investem no bem-estar social e do meio ambiente.

6. Doar-se sem esperar contrapartida - A construção da liberdade emocional

Doar-se aos outros sem medo, é uma das ferramentas essenciais para a conquista da liberdade, não apenas aquela que nos dá o direito de ir e vir, mas aquela que nos permite circular dentro de nós mesmos, sem o medo de sermos assombrados pelos nossos conflitos e preocupações. E nos doarmos sem esperar nada em troca ainda é uma das ferramentas mais difíceis de ser usada, porque ainda temos muita expectativa, principalmente dos mais chegados e acabamos por criar armadilhas que nos trazem decepções e acabam com a liberdade interior.

Nascemos neutros, não somos prisioneiros das emoções neste momento, mas ao longo da vida podemos encarcerar nossas emoções caso não aprendermos a gerir e protegê-las. Os mais diversos tipos de fantasmas mentais e situações podem causar essa prisão das emoções, somos todos passíveis disso. Ao gerir nossas emoções, é possível

trabalhar e desmistificar estes fantasmas e emoções criadas a partir de certas circunstâncias da vida.

7. Ter estabilidade emocional: não comprar o que não nos pertence

As emoções não seguem uma linha reta, elas são flutuantes. Na vida de todos há momentos de tristeza, alegria, tensão e diversas outras situações, mas o importante é ter a consciência de que é possível se obter uma estabilidade emocional básica ou fundamental. Em momentos de mais tensão ou estresse é normal que a ansiedade aumente, por exemplo, mas tendo um conhecimento das Técnicas de Gestão das Emoções é possível que a pessoa consiga lidar melhor com a ansiedade e diminuir a flutuabilidade das emoções que aparecem nesses momentos.

Uma pessoa emocionalmente saudável não é sempre alegre, não vive sem nada de ansiedade ou sem problemas. Mas ela consegue enfrentar com mais tranquilidade as questões difíceis da vida, sendo mais maleável perante as emoções. O que quer dizer que quando está saudável emocionalmente não compra o que não é para si, como intrigas que não criou ou discórdias que não alimentou, mantendo seu terreno das emoções livre de qualquer “lixo” emocional de outrem.

Por estas ferramentas, sendo aplicadas no nosso cotidiano, acreditamos que poderemos ficar em paz com o espírito, mais calmos, e claro, mais felizes.

Pela explicação dada a cada ferramenta pelo texto percebemos as coisas que fizemos errado no dia-a-dia como ganância, mentira, confusão, brigas por coisas bobas, desentendimento... Acho que devemos levar a lição do texto para a vida, para termos mais sucessos e conquistas pessoais.

Acredita-se que a felicidade será encontrada na casa bonita e bem mobiliada, nos aparelhos digitais de última geração, na roupa cuja etiqueta custa mais que o material de que é feita. Se tem a consciência de que tudo isso não traz felicidade e sim o ilusório “status” de “ser/estar feliz”. De acordo com o material lido, não se consegue/sabe “gestar as emoções”. O resultado disso? Frustração constante.

Muitas pessoas não são fiéis à sua consciência quando deixam-se levar pela ganância, pelos caminhos mais fáceis, pelo imediatismo, pela preguiça e má vontade de querer ajudar em pequenas coisas ou até mesmo, de ajudar pessoas, porque estão preocupadas demais com seu “status social”.

Quem desde pequeno é educado a cuidar de si, dos outros, da natureza que o cerca, e que continua ao longo da vida cultivando estes cuidados, está sendo fiel à sua consciência. Com isso passa a descobrir a verdadeira felicidade inteligente e emocional. Tornando-se assim, uma pessoa bem mais tranquila, organizada, afetuosa, conseguindo controlar sua ansiedade.

Quando temos a capacidade de ver nas pequenas coisas o quão gigante, lindas e complexas elas são, estaremos contemplando o belo. Estaremos entendendo o real sentido

da vida. Estaremos nos encantando pelo simples fato de existir. Estaremos entendendo que para ter um emocional equilibrado e saudável, precisamos estar em paz com a natureza, com as pessoas ao nosso redor, e principalmente com nós mesmos e com o Criador maior de tudo isso - Deus.

Aos poucos vamos entendendo que é necessário se colocar no lugar do outro e não julgar tanto. Vamos compreendendo que um abraço é um dos melhores remédios, e que não empobrece quem dá; e sim enriquece a ambos. Quando conseguirmos sentir a dor ou o sofrimento do outro, e conseguirmos dar um pouco de carinho e cuidado à esta pessoa, saberemos como o nosso emocional é humilde e generoso. Ajudar sem julgar ou esperar algo em troca. Ajudar pelo simples fato de querer ajudar. Isso nos traz e sensação de felicidade emocional inteligente. Começando a ajudar pessoas a nossa volta, espalhamos a corrente do bem.

Infelizmente vivemos num mundo onde a ânsia de ser melhor que o outro e ter tudo de melhor que o outro e comprar e comprar e comprar, está levando as pessoas a situações de desespero emocional caótico. Muitos, preocupados apenas com o TER e não com o SER.

Felicidade emocional inteligente é a que nós sentimos quando somos capazes de viver e ser felizes com aquilo que temos, com o que somos e com o bem que podemos proporcionar às outras pessoas.

Palestra com a Psicóloga Maristela Federhen

No dia 19 de julho ocorreu uma palestra sobre ansiedade com a psicóloga Maristela Federhen. Ela fez uma dinâmica em que os alunos sentaram em uma roda e deram as mãos e tinham que observar quem estava à sua direita e quem estava à sua esquerda com as mãos dadas. Após soltaram as mãos e depois se misturaram. Em seguida tinham que encontrar quem estava a esquerda e quem estava à direita novamente dando as mãos, e se misturando formando um “nó”. Depois tiveram que “desfazer” o “nó”. Durante a dinâmica alguns sentiram um pouco de aflição, pois estavam demorando para “desfazer” as mãos, mas depois todos ficaram felizes quando conseguiram desfazer o nó.

Com essa dinâmica proposta pela psicóloga, foi possível perceber como é difícil se organizar nessa fase da adolescência, tanto emocionalmente como fisicamente, onde estamos mais sujeitos a depressão e ansiedade.

Ela também falou que na adolescência é normal termos ansiedade, pois estamos na fase mais difícil da vida. Falou que cada adolescente é como se fosse um vaso e quando chega na adolescência, o vaso quebra e os pedaços deste vaso é o jeito que você vai lidar com sua ansiedade.

Foi feita uma pergunta à ela: qual assunto é mais relevante, depressão ou ansiedade? Ela respondeu que o mais importante era ser adolescente e viver a vida.

Vivência com a Yoga e meditação

Outra atividade com objetivo de aprofundarmos o conhecimento com novas formas de combater a ansiedade feita pela turma do 7º ano, no dia 06/08/19, foi participar de uma aula de Yoga no "Casarão", no centro da cidade, para entendermos como essa terapia ajuda a combater a ansiedade e melhorar a qualidade de vida espiritual.

A turma foi recebida pela terapeuta e professora de Yoga Cátia, que também sofre de crises de ansiedade e usa a Yoga como cura para isso.

Quando entramos na sala da Yoga, ela explicou que era um lugar sagrado e era necessário remover os tênis. Ao entrar nesse espaço, percebeu-se que era um lugar muito calmo, agradável, elegante e aconchegante. Foi explicado sobre como fazer uma respiração adequada para se acalmar e evitar a ansiedade, além dos benefícios é possível se acalmar e relaxar.

Foi praticado posições que eram bem mais difíceis do que pareciam, como a "Saudação ao Sol" "Árvore" entre outras.

Assim que terminamos a yoga, veio a instrutora Alessandra que fez uma sessão de meditação conosco, com músicas calmas. Ela falava coisas que deveríamos fazer enquanto estávamos relaxados e calmos. Depois de terminar, encerrou-se essas vivências, novamente colocando os sapatos e retornamos a escola.

Com essa experiência a turma aprendeu técnicas para combater e diminuir as crises de ansiedade e formas de melhorar a vida diária com a Yoga, a fim de estar em paz com a mente e o corpo diariamente.

5 Considerações Finais

O 7º ano decidiu estudar este assunto ansiedade, pois ele está presente na vida dos jovens e saber se eles tem algum conhecimento sobre esse assunto, aplicando os questionários nas turmas do 6º ao 9º ano. Foi concluído que, vários alunos da escola não sabem o que é ansiedade, pois não sabiam os sintomas, causas e se poderia levar a ter outra doença.

Concluimos que a ansiedade é um mal verdadeiramente presente no século XXI, atingindo muitas pessoas. Ansiedade é um transtorno psicológico e físico, o qual prejudica nossa vida pessoal, profissional, familiar, social e escolar tirando-nos totalmente do foco.

Muitos já sofreram de ansiedade momentânea, não necessariamente do transtorno. Só é transtorno, quando os sintomas forem contínuos e de difícil controle e continuarem se manifestando por seis meses no máximo, e a momentânea acontece em determinadas situações apenas.

Sabe-se que é possível controlar a ansiedade com a ajuda de profissionais, medicamentos, com uma alimentação adequada, terapias (yoga, meditação, entre outras), chás, com atividades alternativas de relaxamento e autocontrole.

6 Referências Bibliográficas

Autor desconhecido. Musicoterapia: benefícios e usos para a ansiedade, depressão e mais. Disponível em: <https://tcometrue.com/musicoterapia-beneficios-usos-ansiedade-depressao/> Acessado em: 07/07/2019

Autor desconhecido. Sessões de musicoterapia diminuem ansiedade e melhoram a concentração. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/sessoes-de-musicoterapia-diminuem-ansiedade-e-melhoram-a-concentracao,d898456cabac6fbc092bbfadc794e7d7qyve6blq.html> Acessado em: 07/07/2019

BRUSCIA. *Defining Music Therapy*, 2014 Barcelona Publishers, p.40. Disponível em: <https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Musicoterapia> Acessado em: 07/07/2019

CURY, Augusto. Gestão da Emoção. São Paulo: Saraiva, 2015.

FONTES, Maria Alice. O que são Transtornos de Ansiedade? Causas, tipos e tratamento. Disponível em: <http://plenamente.com.br/artigo.php?FhIdArtigo=193> Acessado em : 25/06/2019

GOMES DE DEUS, Persio Ribeiro. Ansiedade: o que é, como controlar e 25 sintomas. Disponível em <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/ansiedade> Acessado em 25/06/19

HOROWITZ, Kate. TER TRANSTORNO DE ANSIEDADE NÃO É O MESMO QUE SER ANIOSO. Disponível: <https://www.megacurioso.com.br/saude-bem-estar/103984-ter-transtorno-de-ansiedade-nao-e-o-mesmo-que-ser-ansioso.htm> Acessado em 16/07/2019

PASSOS, Letícia. Estudo elege os nove alimentos que aliviam a ansiedade. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/estudo-elege-os-nove-alimentos-que-aliviam-a-ansiedade/> Acessado em: 07/07/2019

MARINHO, Fernando Verçosa. A prática de esportes pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade leve? (2019). Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/saude-e-tratamento/ansiedade/pratica-esportes-ansiedade> Acessado em: 01/07/2019

MULHER, _____. Musicoterapia alivia sintomas de ansiedade e estresse. Entenda como. Disponível em: <https://www.mulher.com.br/muito-mais/inspire-se/530213/musicoterapia-alivia-sintomas-de-ansiedade-e-estresse-entenda-como> Acessado em: 07/07/2019

PIMENTA, Tatiana. 13 Sinais de Ansiedade. Disponível em www.virtude.com. Acessado em:

World Federation of Music Therapy. Disponível em:
<https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Musicoterapia> Acessado em: 07/07/2019

ANEXOS

Anexo 1

QUESTIONÁRIO SOBRE ANSIEDADE

Idade: _____

Sexo: ☐ feminino ☐ masculino

1. Você sabe o que é ansiedade? ☐ Sim ☐ Não

2. Sabe os sintomas da ansiedade? ☐ Não ☐ Sim. Quais?

3. A ansiedade pode levar a ter outras doenças?

☐ Não ☐ Sim. Quais?

4. Você sabe qual é a diferença entre ansiedade momentânea e o transtorno de ansiedade?

☐ Não ☐ Sim. Qual?

5. Você sabe o que é a ansiedade digital? ☐ Não ☐ Sim. Cite exemplos

5. Tem alguém em sua família que sofre de ansiedade?

☐ Não ☐ Sim

6. Você acha que transtorno de ansiedade pode alterar o comportamento e rendimento escolar? ☐ Não ☐ Sim. Como?

7. Você acha que tem ansiedade? ☐ Sim ☐ Não

Anexo 2 : Fotos da Palestra com Psicóloga Maristela Federhen em 17/07/19





Anexo 3: Vivência com a Yoga no Casarão



