



Professora e investigadora principal. Inidia Rubio Vargas. PHD

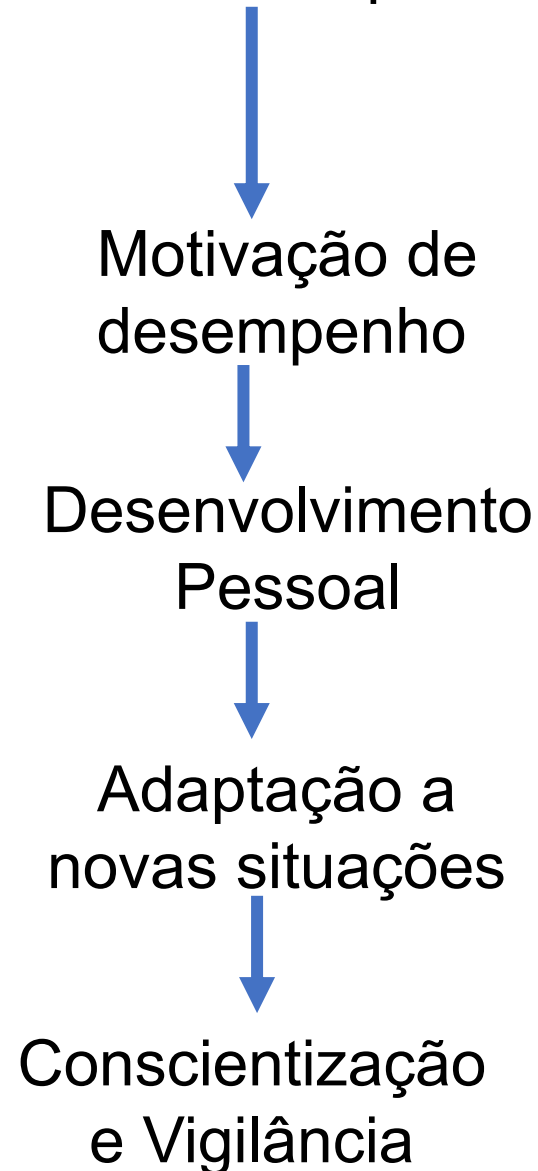
Objetivo Geral

Desenvolver competências e estratégias nos professores do INSUTEC para identificar, compreender e gerir a ansiedade nos seus alunos, promovendo um ambiente educativo mais saudável e produtivo.

Objetivos Específicos

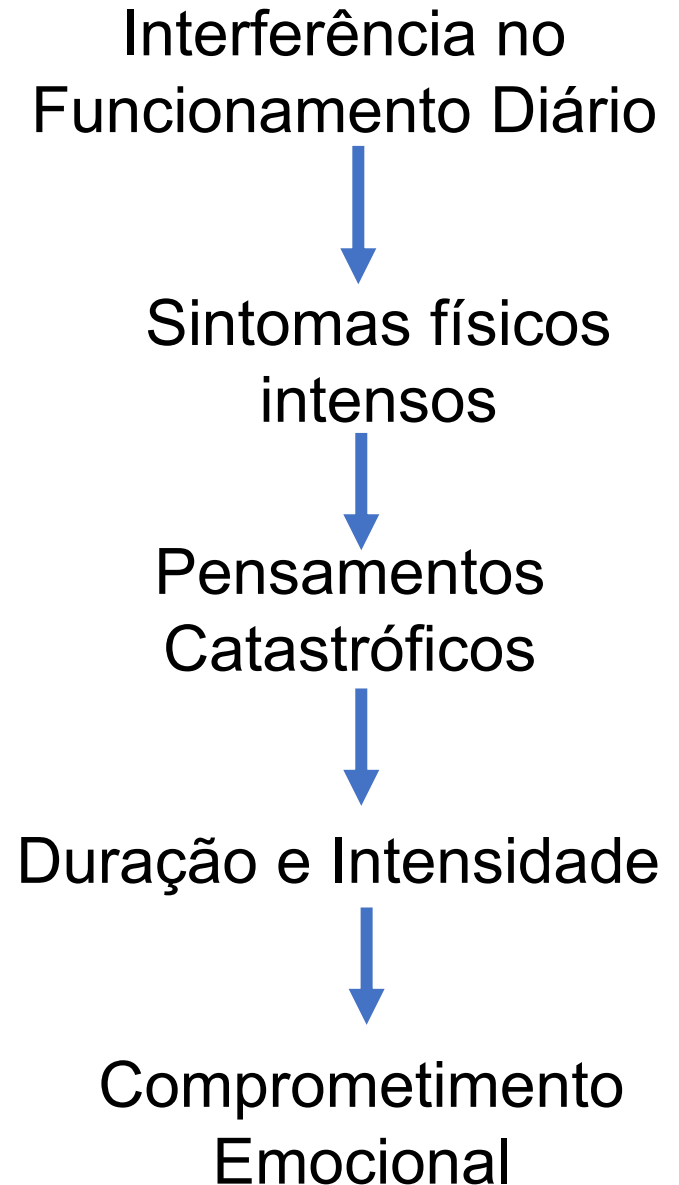
1. Definir ansiedade, seus tipos e como ela se manifesta no comportamento humano.
2. Identificar as manifestações de ansiedade para reconhecer os sintomas físicos, emocionais e comportamentais da ansiedade nos alunos.
3. Analisar os efeitos da ansiedade no desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos alunos.
4. Apresentar técnicas de gerenciamento de ansiedade que os professores podem implementar em sala de aula.
5. Promover um ambiente de apoio educacional que incentive a comunicação aberta sobre ansiedade e bem-estar emocional.

Alguns casos em que a ansiedade pode ter um efeito positivo



Construindo Resiliência

Alguns casos em que a ansiedade pode ter um efeito negativo



A ansiedade é um estado emocional caracterizado por sentimentos de medo, preocupação e inquietação. É uma reação normal do corpo a situações percebidas como ameaçadoras e pode ser adaptativa ao preparar o corpo para enfrentar desafios. Porém, quando a ansiedade se torna excessiva ou persistente, pode se tornar um transtorno de ansiedade, afetando a qualidade de vida do indivíduo

Técnicas de Avaliação Psicológica

I. Inventário a escalas de autorrelato



Questionário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE): Mede a ansiedade como uma resposta emocional a situações específicas (estado) e como uma característica pessoal (traço)



Inventário de Ansiedade de Beck (BAI): Avalia a ansiedade clínica e seus sintomas por meio de 21 itens, permitindo a identificação dos níveis de ansiedade em diferentes contextos



Inventário de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS): Este inventário avalia não apenas a ansiedade, mas também a depressão e o estresse, fornecendo uma visão abrangente do bem-estar emocional do aluno

Técnicas de Avaliação Psicológica

II. Diários de ansiedade



Os alunos podem ser solicitados a manter um diário pessoal onde registrem suas experiências relacionadas à ansiedade. Isso inclui situações que geram ansiedade, pensamentos associados e sua resposta emocional. Essa técnica permite identificar padrões e gatilhos específicos.

III. Entrevistas Estruturadas



As entrevistas podem ser conduzidas por professores para aprofundar as experiências de ansiedade dos alunos. Isto permite obter informações qualitativas que podem complementar os dados quantitativos obtidos através de questionários.

Técnicas de Avaliação Psicológica

IV. Técnicas Fisiológicas



A avaliação fisiológica pode incluir o monitoramento de respostas físicas associadas à ansiedade, como frequência cardíaca, pressão arterial e atividade eletrodérmica. Estas medidas podem fornecer informações sobre o nível de ansiedade em situações específicas

Exercícios Práticos em Aula

Implemente atividades como dramatização ou dinâmica de grupo onde os alunos possam expressar e gerenciar sua ansiedade em um ambiente seguro. Isto não só ajuda a identificar a natureza da sua ansiedade, mas também incentiva o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento



Técnicas de enfrentamento da ansiedade

1. Respiração Profunda

- **Descrição:** A respiração profunda ajuda a acalmar o sistema nervoso. Inspirar lenta e profundamente pelo nariz, contando até quatro, e expirar pela boca pode reduzir a ansiedade em momentos críticos.
- **Exercício:** Pratique a respiração abdominal, colocando uma mão no abdômen e certificando-se de que ela suba enquanto você inspira.

Técnicas de enfrentamento da ansiedade

Técnica de Respiração 4-7-8

Passos a seguir:

1. Posição inicial: Sente-se em uma posição confortável e coloque a ponta da língua no lenço logo atrás dos dentes frontais superiores.
2. Esvazie os pulmões: expire completamente pela boca, fazendo um som de “silvo”.
3. Inspire: Inspire silenciosamente pelo nariz e conte até 4.
4. Prenda: prenda a respiração e conte até 7.
5. Expire: expire pela boca por 8 segundos, fechando os lábios e fazendo um som de “silvo”.
6. Repita: Execute este ciclo respiratório até quatro vezes.

Técnicas de enfrentamento da ansiedade

2. Atenção plena

- **Descrição:** Esta técnica envolve focar no momento presente sem julgar. A prática regular pode diminuir a ansiedade e aumentar a autoconsciência.
- **Exercício:** Passe pelo menos 10 minutos por dia meditando, concentrando-se na respiração e aceitando quaisquer pensamentos que surjam sem julgamento.

Técnicas de enfrentamento da ansiedade

Como praticar a atenção plena

1. Escolha do Local e Horário: Ambiente Silencioso: Procure um local onde não haja distrações ou interrupções. Isso pode ser em casa, em um parque ou em um local de trabalho tranquilo. Horário apropriado: Dedique um horário específico do dia para praticar, como ao acordar ou antes de dormir.



2. Posição do corpo

Sentado: Esta é a posição mais comum. Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão ou no chão com as pernas cruzadas. Mantenha as costas retas, mas relaxadas.

Deitado: Você também pode deitar de costas, especialmente se estiver praticando exercícios de varredura corporal. Certifique-se de estar confortável e sem tensão.

No chão: você pode optar por sentar-se no chão com as pernas cruzadas ou em postura de meditação. Use uma almofada para maior conforto, se necessário.

Técnicas de enfrentamento da ansiedade

3. Técnica de Respiração

Respiração Consciente: Comece concentrando-se na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz, sentindo o abdômen se expandir, e expire lentamente pela boca. Não tente controlar sua respiração; apenas observe.

4. Estabeleça rotinas saudáveis

- **Descrição:** Manter uma rotina diária que inclua exercícios, dieta balanceada e sono adequado é essencial para controlar a ansiedade.
- **Dica:** Incentive hábitos saudáveis entre alunos e colegas, como praticar exercícios juntos ou compartilhar receitas saudáveis.

5. Visualização

- **Descrição:** Criar imagens mentais de situações calmas ou agradáveis pode induzir uma sensação de calma e reduzir o estresse.
- **Exercício:** Imagine um lugar que faça você se sentir seguro e relaxado, como uma praia ou uma floresta, e visualize cada detalhe.

Técnicas de enfrentamento da ansiedade

6. Compartilhe preocupações

- **Descrição:** Conversar com alguém em quem você confia sobre seus sentimentos pode aliviar a carga emocional. Isso promove uma sensação de conexão e apoio.
- **Dica:** Promova espaços onde os professores possam partilhar abertamente as suas experiências e preocupações.

7. Estabeleça metas realistas

- **Descrição:** Definir expectativas alcançáveis ajuda a reduzir a pressão pessoal que pode contribuir para a ansiedade.
- **Dica:** Incentive os professores a revisarem seus objetivos regularmente e a ajustarem conforme necessário para evitar frustrações.

Técnicas de enfrentamento da ansiedade

8. Breves técnicas de distração

- **Descrição:** Usar técnicas como pensamento positivo ou mudança de foco mental pode ajudar a controlar momentos de ansiedade intensa.
- **Exercício:** Pratique identificar pensamentos negativos e substituí-los por afirmações ou distrações positivas.



<https://www.angosap.org/>



Uma Mão é Tudo o que Você Precisa

CENTROS DE DIAGNÓSTICO E ORIENTAÇÃO PSICOLÓGICA E PSICOEDUCATIVA EM UNIVERSIDADES ANGOLANAS