

*Caderno Educativo  
de dicas para o  
controle da*  
**ANSIEDADE**  
*em ambiente  
acadêmico*



Descrição da imagem: Mulher sentada no tapete com as pernas cruzadas, a uma mesa e um vaso de planta.



# **Caderno educativo de dicas para o controle da ansiedade no ambiente acadêmico**

## **Organizadores:**

**Profa. Dra. Erika da Silva Maciel**

**Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento**

**Prof. Dr. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma**

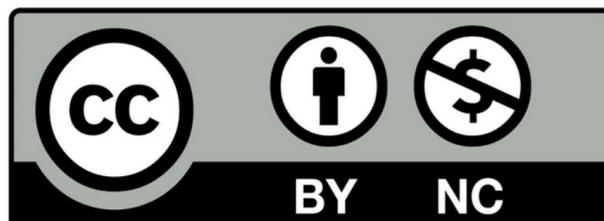
## **Autoras:**

**Ana Paula Barbosa de Brito**

**Dannicia da Silva Conceição**

**Vanessa Silva Souza Viana**

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas  
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte  
Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB**

F981c	<p>Fundação Universidade Federal do Tocantins.</p> <p>Caderno educativo de dicas para o controle da ansiedade em ambiente acadêmico. / organizadores: Erika da Silva Maciel, Ladislau Ribeiro do Nascimento, Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma; autoras: Ana Paula Barbosa de Brito, Dannicia da Silva Conceição, Vanessa Silva Souza Viana. – Palmas, TO: UFT/PPGECS, 2023. 20 p.:il. color.</p> <p>Produto da disciplina Felicidade e Bem-Estar Acadêmico do Programa de Mestrado Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins. <b>ISBN:</b> 978-65-87246-41-3.</p> <p>1. Ansiedade. 2. Controle. 3. Qualidade de vida. I. Título.</p>
-------	---

**CDD 370.15**

# ORGANIZAÇÃO

## PROFESSORES

Profa. Dra. Erika da Silva Maciel

Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento

Prof. Dr. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma

## AUTORAS

Ana Paula Barbosa de Brito

Dannicia da Silva Conceição

Vanessa Silva Souza Viana

Caderno construído como produto da disciplina Felicidade e Bem - Estar Acadêmico do Programa de Mestrado Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins.

# APRESENTAÇÃO

Este caderno educativo serve de instrumento pedagógico para a divulgação de dicas para ajudar no controle da ansiedade, no ambiente acadêmico, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de estudantes universitários de cursos de graduação e de pós-graduação.

O material foi produzido como um produto da disciplina Felicidade e Bem-estar Acadêmico do Programa de Mestrado Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins.



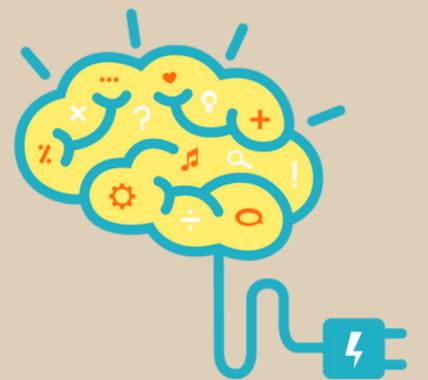
Destacamos que este caderno foi construído baseado em manuais,, orientações do Ministério da Saúde e artigos científicos sobre o tema.

Fonte: Sketchif(canva.com)

# O que é ansiedade?

A ansiedade é uma reação normal do organismo, mas pode causar prejuízos quando ocorre com frequência e intensidade exacerbadas.

Descrição da imagem: Infográfico representando o cérebro com vários sinais matemático e notas musicais.



Fonte: Canva.com

## Sintomas comuns da Ansiedade

Palpitação      Respiração acelerada

Excesso de preocupação      Falta de concentração

Dificuldade em se organizar      Problemas digestivos

Uma ilustração de uma menina com cabelo preto, vestindo uma jaqueta amarela e azul, sentada no chão com as pernas fechadas. Ela está segurando as pernas com uma mão e a outra está na cabeça, com uma expressão de tristeza ou preocupação.

Descrição da imagem: menina sentada no chão com as pernas fechadas, está segurando as pernas com uma mão e a outra está na cabeça.

Fonte: Canva.com

# Dicas o controle da Ansiedade

Aceite a sua  
ansiedade



Aceitar que a ansiedade existe, não é a mesma coisa do que desistir, mas, sim, entender que as sensações corporais irão existir, podendo ser passageiras.

Você não é a ansiedade! Você sente a ansiedade. Como qualquer sensação, esta pode ser convidada a ir embora também.

Mantenha  
uma rotina



Manter uma rotina equilibrada pode ajudar no controle da ansiedade. Então, organize-se! Planeje com antecedência.

Viva o  
presente



Não realize uma atividade pensando em outra. Tente focar no agora.



Descrição da imagem: Dois homens se cumprimentando com as mãos e braços esticados, no meio deles uma mulher com um celular na mão.

# Dicas o controle da Ansiedade

Pratique  
atividades  
físicas



Os exercícios físicos são uma ótima ferramenta para controle do estresse e da ansiedade, pois favorecem a liberação de substâncias que promovem a sensação de bem-estar.

Evite  
exageros



Às vezes, com intenção de se desviar do foco da ansiedade, manifestamos comportamentos em excesso.  
Ex. Comer ou até mesmo trabalhar em excesso.



Descrição da  
imagem: Duas  
mulheres fazendo  
caminhada lado a  
lado e conversando.

# TÉCNICAS PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE



Descrição da imagem: Quatro mulheres estão sentada sobre as pernas em formato de semicírculo e ao lado um vaso com folhas grandes.

Fonte: Canva.com

# Técnicas de Meditação

A meditação amplia a capacidade de resposta ao relaxamento no organismo, gerando sensação de repouso de modo mais rápido. Esta condição favorece um sono mais profundo e diminui a ansiedade (SAIDE; ALBUQUERQUE; VIANNA, 2017).

## MEDITAÇÃO



Descrição da imagem: Homem sentado no chão, com as pernas cruzada em posição de ioga, meditando.

Fonte: Canva.com

AJUDA A  
CONTROLAR A  
ANSIEDADE

REDUZA A  
FREQUÊNCIA  
CARDÍACA

AUXILIA NO COMBATE A  
DEPRESSÃO

AJUDA NA  
CONCENTRAÇÃO E  
FOCO

REDUZ OS NÍVEIS DE  
HORMÔNIOS  
CAUSADOR DE STRESS

# TÉCNICA 5-4-3-2-1

5- Olhe em volta e mencione cinco coisas que você pode ver, agora, de onde você está.

4- Ouça e mencione quatro sons que você pode ouvir.

3- Observe três coisas que você pode tocar, com as mãos ou com os pés, como as páginas de um livro ou a textura de um tapete.

2- Inspire dois cheiros, como o aroma cítrico de uma vela ou cheiro do seu perfume.

1- Mencione algo que você pode provar, como um gole d'água, por exemplo.

Caso queira ouvir a técnica.

[Clique aqui](#)

Essa é uma técnica de atenção plena que permite trazer a mente da pessoa para o presente, exercendo uma influência poderosa sobre a saúde e o bem-estar.

- - - - -

(GIRARD; FEIX, 2016)

# Técnica da Respiração Diafragmática

Passo 1- Preste atenção em sua própria respiração.

Passo 2- Identifique os movimentos de inspirar e expirar colocando a mão sobre o abdômen e a região peitoral.

Passo 3- Respire lenta e pausadamente.

Passo 4- Inspire por três segundos.

Passo 5 - Segure a respiração por mais três segundos.

Passo 6 - Solte a respiração pela boca por seis segundos.

Esta técnica impede a hiperventilação e diminui os sintomas autonômicos e a tensão muscular.

(WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015)

# Técnica 4-7-8

Passo 1 - Inspire por 04 segundos;

Passo 2 - Segure a respiração por 07 segundos;

Passo 3 - Expire por oito segundos.

## Técnica de Relaxamento Passivo

Passo 01- Escolha uma parte do corpo e foque sua mente apenas em relaxar este membro.

Passo 02- Depois focalize sua atenção em outro membro e assim por diante.



Descrição da imagem: Mulher sentada em um tapete com as pernas cruzadas em posição de meditação.

Fonte: Canva.com

O objetivo desta técnica é relaxar cada parte do corpo, assim como o conjunto de músculos que a constituem separadamente.

(DE OLIVEIRA; DUARTE, 2004)

# Técnica do Relaxamento Progressivo

Passo 1- Tensione um grupo de músculos por aproximadamente 10 segundos (Ex. Músculos do braço).

Passo 2- Preste atenção às sensações nos músculos tensos.

Passo 03 - Relaxe os músculos rapidamente.

Passo 4- Preste atenção nos contrastes entre as sensações de tensão e de relaxamento.

Essa técnica ajuda o indivíduo a aumentar a percepção das sensações das áreas de tensão no corpo e da diferença entre estas e a sensação de relaxamento.

(WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015)

Caso queira ouvir sobre a técnica.

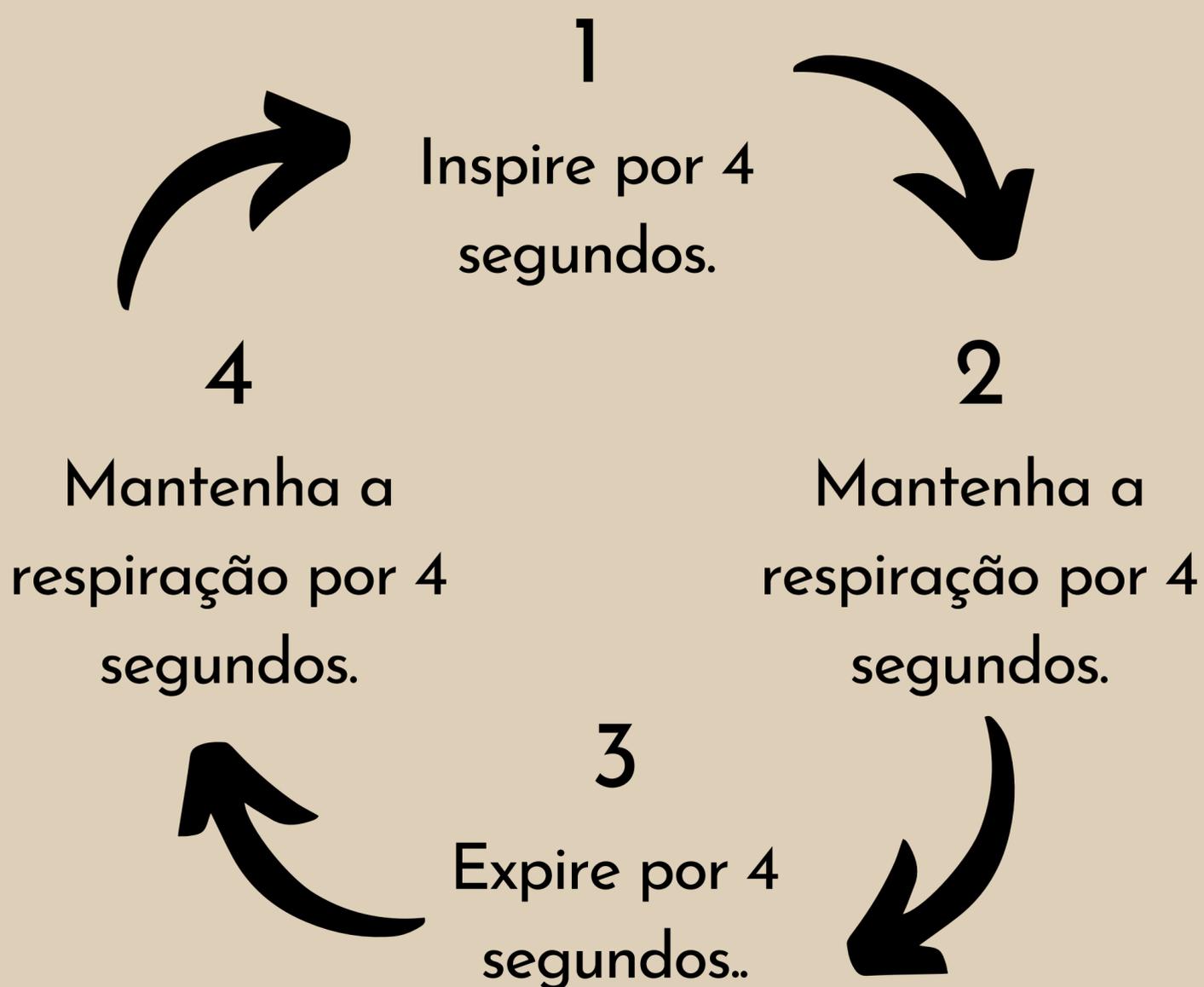
[Clique aqui](#)

# Técnica Respiração Quadrática

É uma técnica para alívio da ansiedade, realizada em 4 etapas, podendo ser utilizada sempre que precisar.

Primeiro passo: Procure um local calmo, onde possa ficar relaxar. Sente-se com a coluna ereta, feche os olhos e inicie a técnica.

## Passo a passo



Caso queira ouvir sobre a técnica.

[Clique aqui](#)

# Atividades Alternativas

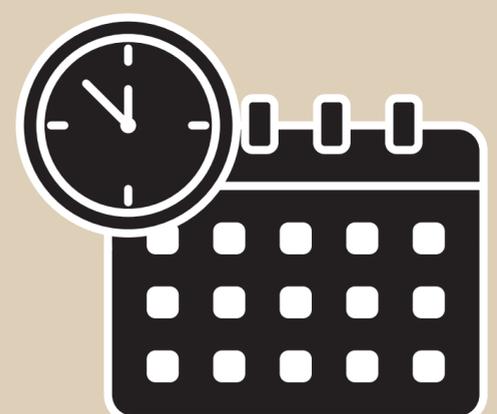
Realizar uma atividade alternativa pode levar ao relaxamento. A prática de atividades recreativas e de lazer podem bloquear pensamentos negativos, diminuindo gatilhos que levam à ansiedade.



Fonte: Canva.com

**Se você quer praticar essas técnicas, conheça o PARE.**

Todas as terças-feiras às 08h15m no Bloco III.



# Onde procurar ajuda gratuita?



Serviço de Apoio Social, Pedagógico e Psicológico (Saspp)

Endereço: Bloco I, sala 7, tel. (63) 99246-0159.

Oferece apoio psicológico no Campus de Palmas-TO.



Acolhimento e Orientação em Saúde Mental do Servidor da UFT. Sistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor.

Canais de Comunicação:

E-mail: [siass@uft.edu.br](mailto:siass@uft.edu.br) Fone: (63) 3218-3931



Centro de Valorização da Vida - CVV

Disponível 24 horas pelo telefone, e pelo chat nos seguintes dias e horários: Dom - 17h à 01h, Seg a Qui - 09h à 01h, Sex - 15h às 23h, Sáb . 16h à 01h. Tel. 188



Centro de Atenção Psicossocial - CAPS II

Endereço: Quadra 804 sul, 9,9, Palmas -TO.  
Tel. (63) 3218-5421

# Referências

DE OLIVEIRA, M. A.; DUARTE, A. M. M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 6, n. 2, p. 183-199, 2004.

GIRARD, T. VG; FEIX, L. da F.. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. *Hígia: Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano*, v. 1, n. 2, p. 94-124, 2016.

MINISTÉRIO PÚBLICO, Ministério Público do Estado do Piauí-PI, Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho. *Guia prático para controlar a ansiedade*, 2020.

ROSA, D. C. C. B.; LUZ, M. F.; LUCAS, I. L. B.; MARQUES, I. R. K. M.; MARCELO, N. F. C. W.; PAULA, R. A. *Cartilha de manejo da ansiedade*. Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas-PROGESP/Universidade Federal de Roraima - UFRR. Boa Vista-RR, 47f. 2021.

SAIDE, ALBUQUERQUE, VIANNA. A meditação como técnica complementar no tratamento dos quadros ansiosos. *Revista debates em psiquiatria* - Jul/Ago., 2017.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. *Contextos Clínicos*, v. 8, n. 1, p. 79-86, 2015.

