



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**Shirley de Oliveira Alves de Lima**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS GERAIS DA  
BNCC A PARTIR DE UM COMPONENTE CURRICULAR ELETIVO SOBRE ANSIEDADE  
PARA ADOLESCENTES**

**CAMPINA GRANDE- PB  
MARÇO - 2023**

**SHIRLEY DE OLIVEIRA ALVES DE LIMA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS GERAIS DA  
BNCC A PARTIR DE UM COMPONENTE CURRICULAR ELETIVO SOBRE ANSIEDADE  
PARA ADOLESCENTES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB,  
em cumprimento dos requisitos necessários  
para obtenção do grau de licenciada em  
Ciências Biológicas.

**Orientadora: Profa. Dra. Roberta Smania  
Marques**

**CAMPINA GRANDE - PB  
MARÇO – 2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L732r Lima, Shirley de Oliveira Alves de.

Relato de experiência [manuscrito] : desenvolvimento das competências gerais da BNCC a partir de um componente curricular eletivo sobre ansiedade para adolescentes / Shirley de Oliveira Alves de Lima. - 2023.

66 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Roberta Smânia Marques, Coordenação de Curso de Biologia - CCBS. "

1. Base Nacional Comum Curricular. 2. Competências gerais da BNCC. 3. Ansiedade. 4. Inteligência emocional. I.

Título

21. ed. CDD 152.46

**SHIRLEY DE OLIVEIRA ALVES DE LIMA**

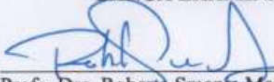
**RELATO DE EXPERIÊNCIA: DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS GERAIS DA  
BNCC A PARTIR DE UM COMPONENTE CURRICULAR ELETIVO SOBRE ANSIEDADE  
PARA ADOLESCENTES**

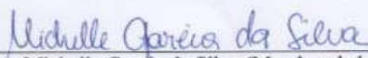
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento do Curso de Ciências Biológicas (Bacharelado) da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito final à obtenção do título de Licenciada em Ciências Biológicas.


**Área de concentração:** Ensino de Ciências

Aprovada em: 15/03/2023

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dra. Roberta Smanha Marques (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dra. Michelle Garcia da Silva (Membro da banca)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Ma. Nivia Maria Rodrigues dos Santos  
Universidade Estadual da Paraíba

## AGRADECIMENTOS

**Quero expressar minha gratidão a todos que contribuíram diretamente e indiretamente para o meu trabalho de conclusão.**

Agradeço à minha orientadora primeiramente por não ter desistido de mim. Esse trabalho não existiria sem o apoio e principalmente carinho por mim. Após alguns anos de formação, ter o privilégio de ser sua orientanda foi muito gratificante. Agradeço por todas as leituras inspiradoras, é impressionante sua capacidade em sempre me proporcionar momentos de reflexão e desconstrução de certezas, que embora cause desespero no primeiro momento, é muito necessário. Agradeço por me tornar uma profissional muito melhor do que eu era até esse momento, foi a partir de um sentimento de angústia profissional que você me fez perceber uma oportunidade de ressignificar a minha prática docente. Serei eternamente grata.

Agradeço a todos os professores e funcionários da Universidade Estadual da Paraíba por toda a contribuição mais uma vez na minha formação. A UEPB me proporcionou experiências valiosas, desde o bacharelado, mestrado e agora licenciatura. Sou muito grata por todos os momentos de aprendizado.

Agradeço à Escola Cidadã Integral João Rogério Dias de Tolêdo pelo espaço cedido para a aplicação do trabalho. Sem o aval da gestão, a colaboração dos alunos, a disponibilidade dos funcionários de apoio e professores, com certeza esse trabalho não teria atingido a excelência. Em especial, quero agradecer a minha aluna Vitória Beatriz, pois foi apenas por ela que essa proposta se materializou. Serei grata sempre pelas nossas trocas, foi muito importante pra mim.

Gostaria de agradecer aos meus colaboradores, a equipe que fez tudo isso ser possível, o psicólogo Jonathan, o nutricionista Arthur e o professor Ribamar. Ter a ajuda desses profissionais facilitou demais a minha pesquisa, desde a disponibilidade de serem voluntários, bem como as opiniões compartilhadas para as ações da pesquisa.

Estendo os meus agradecimentos ao meu amigo Bruno, que sempre me estendeu a mão, e foi um dos apoiadores do meu trabalho, me proporcionou vários momentos de discussão filosófica. Agradeço por todo apoio dado ao meu TCC, você não me deixou sozinha até concluirmos essa etapa.

Agradeço ao meu afetuoso amigo Caio, que me cedeu tantas vezes hospitalidade em sua casa, já que eu morava em outra cidade, possibilitando que eu pudesse estar transitando e me sentindo realmente em casa. Agradeço a minha companheira de aventuras Mathilde que foi muito importante para ampliar meus horizontes, como afetosamente a chamo de minha francesa. Todas as nossas conversas foram importantes para eu ser quem hoje sou.

Expresso toda a minha gratidão a minha família, cada um teve sua contribuição e sempre encararam as minhas aventuras e não soltaram a minha mão. Preciso mencionar a importância da minha mãe, que em hipótese alguma desacreditou de mim, me apoia em cada decisão e me deu todo suporte emocional quando precisei. E para essa conclusão de curso, agradeço por todos os dias que depositou confiança e me ensinou resiliência para chegar até aqui. Muito obrigada por tudo.

Por fim, quero agradecer a mim. Quero agradecer a todos os momentos em que segui os meus instintos, que soube ouvir críticas, opiniões e me permitir aprender. Queria agradecer a mim por saber esperar, reconhecer minhas fragilidades e concluir que para exercer a docência temos que ser antes de mais nada aprendizes.

No mais agradeço a todos os teóricos, pesquisadores e educadores que mesmo com tantas razões para desistir da educação, cavam e buscam dentro de si motivação para seguir em frente, foi por causa de cada um que acreditou que a educação vale a pena, que hoje posso exercer a minha cidadania e decidir conscientemente quem eu posso ser.

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS  
GERAIS DA BNCC A PARTIR DE UM COMPONENTE CURRICULAR ELETIVO  
SOBRE ANSIEDADE PARA ADOLESCENTES**

**EXPERIENCE REPORT: DEVELOPMENT OF THE BNCC GENERAL  
COMPETENCIES FROM AN ELECTIVE CURRICULAR COMPONENT ABOUT  
ANXIETY FOR ADOLESCENTS**

LIMA, S.O.A.  
SMANIA-MARQUES, R.

**RESUMO**

A pandemia causada pelo coronavírus causou grandes intervenções no mundo, inclusive na educação. A comunidade escolar precisou reagir a todos os obstáculos desde manter os processos de ensino e aprendizagem como proporcionar ao estudante um ambiente acolhedor e de suporte para as adversidades. Decidir o que deve ser essencial ensinar tornou a prática docente ainda mais desafiadora, foi importante refletir sobre quais competências deveríamos desenvolver nessa jornada escolar atípica, desde habilidades específicas do currículo, como desenvolver recursos cognitivos para a vida, por exemplo, inteligência emocional. Esse trabalho visando contribuir com essa lacuna, teve por objetivo relatar uma proposta de intervenção intitulada “Ansiosos Anônimos” para suprir uma carência na escola, dando enfoque em lidar com a ansiedade a partir do desenvolvimento das dez competências gerais da BNCC no formato de componente curricular eletivo em uma escola cidadã no período remoto. O desenvolvimento da ementa é o resultado central deste trabalho, com descrição de todas as estratégias utilizadas, desde a interdisciplinaridade, equipe diversificada, uso de metodologias ativas e tecnologias da informação e comunicação, terapia em grupo, eixos temáticos e a mobilização de diversos saberes para mediar, liderar, intervir e promover ações dentro da proposta. Este relato de experiência poderá contribuir para a prática docente de outros profissionais, a partir da investigação em sala de aula como nicho exploratório para resolução de problemas e agente ativo de mudanças.

**Palavras-Chaves:** Base Nacional Comum Curricular; Competências gerais da BNCC; Ansiedade; Inteligência emocional.

## ABSTRACT

The pandemic caused by the coronavirus caused major interventions in the world, including in education. The school community had to react to all the obstacles, from maintaining the teaching and learning processes to providing the student with a welcoming and supportive environment for adversity. Deciding what should be essential to teach made the teaching practice even more challenging, it was important to reflect on which competencies we should develop in this atypical school day, from specific curriculum skills, to developing cognitive resources for life, for example, emotional intelligence. This work, aiming to contribute to this gap, aimed to report an intervention proposal entitled "Anxious Anonymous" to fill a gap in school, focusing on dealing with anxiety from the development of the ten general competencies of the BNCC in the format of an elective curriculum component in a citizen school in the remote period. The development of the menu is the central result of this work, with description of all the strategies used, from interdisciplinarity, diversified team, use of active methodologies and information and communication technologies, group therapy, thematic axes and mobilization of various knowledge to mediate, lead, intervene and promote actions within the proposal. This experience report may contribute to the teaching practice of other professionals, based on classroom investigation as an exploratory niche for problem solving and active agent of change.

**Keywords:** Common National Curriculum Base; General competences of the BNCC; Anxiety; Emotional intelligence.



## LISTA DE ABREVIACOES E SIGLAS

AEE - ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO

BNCC - BASE NACIONAL CURRICULAR COMUM

CNE - CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

DCNs - DIRETRIZES CURRICULARES NACIONAIS DA EDUCAÇÃO BÁSICA

ECI - ESCOLA CIDADÃ INTEGRAL

UEPB - UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO - MEC

OCDE - ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONMICO

LLECE - LABORATÓRIO LATINO-AMERICANO DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA EDUCAÇÃO PARA A AMÉRICA LATINA

PISA - PROGRAMA INTERNACIONAL DE AVALIAÇÃO DE ALUNOS

UNESCO - ORGANIZAÇÃO DAS NAOES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA

## Sumário

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
1.1 BASE NACIONAL CURRICULAR COMUM E AS COMPETÊNCIAS PARA O MUNDO REAL .....	10
1.2 AS DEZ COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC .....	12
1.3 A ESCOLA CIDADÃ INTEGRAL E AS COMPETÊNCIAS DA BNCC .....	15
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>16</b>
2.1 OBJETIVO GERAL .....	16
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
<b>3 PERCURSO METODOLÓGICO</b> .....	<b>16</b>
3.1 GRUPO AMOSTRAL .....	17
3.2 A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA: DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA ELETIVA “ANSIOSOS ANÔNIMOS” .....	18
3.3 PLANEJAMENTO DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA .....	18
<i>Etapas de Execução</i> .....	18
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>193</b>
4.1 A EXPERIÊNCIA A PARTIR DA MEDIAÇÃO.....	193
4.2.1 <i>Eixo Ansiedade</i> .....	23
4.2.2 <i>Eixos Tipos de ansiedade e Neurobiologia da ansiedade</i> .....	259
4.2.3 <i>Eixo Ansiedade e Alimentação</i> .....	27
4.2.4 <i>Eixo O impacto da tecnologia e as redes sociais na vida cotidiana</i> .....	29
4.2.5 <i>Eixo Saúde mental e ecoturismo</i> .....	31
4.2.5 <i>Eixo Autocuidado</i> .....	32
4.3 ELABORAÇÃO DO EBOOK “APERREADOS ANÔNIMOS” .....	32
4.4 CULMINÂNCIA DA ELETIVA.....	33
4.5 RELATOS DE UMA PROFESSORA DE BIOLOGIA FRENTE AOS ANSIOSOS ANÔNIMOS.....	34
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>358</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>369</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>403</b>
<b>APÊNDIC E A- EMENTA DA ELETIVA “ANSIOSOS ANÔNIMOS”</b> .....	403
<b>ANEXOS</b> .....	<b>404</b>
<b>ANEXO I - Ebook “Ansiosos Anônimos”</b> .....	<b>44</b>

## 1 INTRODUÇÃO

No início de 2020 o mundo se deparou com uma pandemia causada pelo novo coronavírus, agente infeccioso da síndrome respiratória Covid-19 (OMS, 2021). Em virtude da alta capacidade de contágio do vírus, o isolamento foi necessário e desencadeou mudanças em vários setores, como a educação escolar (BARRETO et al., 2020; SILVA et al., 2022; VAZQUEZ et al., 2022). Embora tenham sido envidados esforços pelos órgãos públicos buscando minimizar os efeitos da pandemia na educação escolar, algumas dificuldades fragilizaram a manutenção do processo de ensino-aprendizagem, o vínculo entre a comunidade escolar, além do próprio relacionamento interno entre gestão, docentes e funcionários na escola e o mais importante, a relação com os estudantes (BARRETO et al., 2020).

Manter os estudantes engajados se tornou um alvo difícil, visto que os mesmos foram cercados por fatores estressores como a solidão, falta de lazer, a tensão ocasionada pelas incertezas sobre o futuro, a adaptação ao ensino remoto, a mídia, os relacionamentos interpessoais, falta de infraestrutura, condições financeiras e o próprio processo de transição da adolescência (ABP, 2022; VAZQUEZ et al., 2022; MIRANDA et al., 2020; CHEN et al., 2020). Essas interferências foram pontos cruciais para o processo de ensino-aprendizagem (SOUZA, 2020; OLIVEIRA et al., 2021; SANTOS et al., 2022). Alguns autores evidenciaram em suas pesquisas o baixo desempenho em matemática e ciências da natureza (WINTERS et al., 2023; GOUVEIA et al., 2022; MARTINS, 2022; CARVALHO, 2022; JUNIOR et al., 2022; DA SILVA, 2022; SANTOS et al., 2022).

A permanência do distanciamento social e o isolamento provocaram a manifestação de doenças de natureza psicológica como ansiedade, depressão, síndrome do pânico e comportamento suicida (BETANCOURTH, 2022). Essa realidade foi eminente entre os mais jovens (ABP, 2022; BETANCOURTH, 2022; CORVASCEAND & RAMÓN, 2021). Além de todas as adversidades enfrentadas no ambiente escolar, a saúde mental dos alunos foi bastante comprometida, tornando um fator preocupante para tomada de decisões na escola. Em um momento tão caótico, os estudantes tinham que passar pelo processo do novo ensino a distância e se manter regulares nas atividades escolares, sem citar que muitos não dispunham de infraestrutura material e recursos didáticos, como acesso a internet, dispositivos celulares, computador e espaço adequado para os estudos em sua casa, o que tornava ainda mais

desafiador (SILVA et al., 2022;VAZQUEZ et al., 2022). Aliado às ansiedades do cotidiano, alguns hábitos como má alimentação e falta de atividade física foram catalisadores de problemas de saúde, como insônia e distúrbios alimentares (SILVA et al., 2022; SOUZA et al., 2022).

Diante de cenários catastróficos, saber discernir sobre as informações corretas, ter resiliência, inteligência emocional e capacidade de autorregulação emocional são ferramentas mais do que importantes para evitar emoções negativas, como desespero, apatia e o desânimo. Na pandemia, o baixo desempenho dos alunos foi fortemente associado a essas interferências (FONTANA et al., 2020). Na literatura é sabido que a falta de inteligência emocional em adolescentes é uma das causas de baixo desempenho escolar e comprometimento cognitivo (FERREIRA et al., 2021; GOLEMAN, 2012).

Em situações de crise, adaptações são necessárias para sobreviver. Trazendo isso para realidade escolar, os estudantes poderiam ter mais êxito conforme estivessem mais bem preparados, principalmente ao dispor de habilidades cognitivas e socioemocionais (GOLEMAN, 2012). O desenvolvimento de competências e habilidades que os auxiliassem a enfrentar os impasses causados pela pandemia permitiriam maiores possibilidades de resiliência e sucesso na sua jornada atípica escolar. É esperado que a escola cumpra o papel de propiciar um ambiente não apenas para aprender conhecimentos, mas uma preparação prévia para a vida em sociedade conforme ressalta Perrenoud (2000, 2013, 2018).

Diante das competências para a vida, a pandemia revelou a importância de aperfeiçoar as competências e habilidades dos estudantes. A educação na pandemia ficou sobrecarregada com várias responsabilidades. Muitas preocupações surgiram para aqueles que a compõem: Diante dos impasses gerados pela pandemia, como continuar auxiliando os alunos? O que é realmente essencial a ser ensinado? Como prepará-los para uma ameaça viral e ao mesmo tempo se manterem engajados no seu projeto de vida? Como evitar a evasão escolar e promover conhecimento para os discentes? Quais competências os alunos devem dispor para lidar com a pandemia e as adversidades?

### **1.1 Base Nacional Curricular Comum e as competências para o mundo real**

No Brasil, a Base Nacional Curricular Comum (BNCC) normatiza e define o que todos os alunos devem obter de aprendizagens básicas ao longo da sua educação escolar (MEC, 2022). Após a homologação do Ministério da Educação (MEC), a BNCC passou a orientar os currículos em todo território nacional, desde escolas públicas como também

particulares. O documento estabelece como base, princípios éticos, políticos e estéticos que visam à formação humana integral e à construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva, como fundamentado nas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica (DCNs).

A BNCC é bem recente e foi elaborada frente a muitas discussões. Em 2017 o Conselho Nacional de Educação (CNE) foi responsável pelas audiências públicas que dialogaram sobre as etapas da elaboração do documento para a Educação Infantil e no ano seguinte entrou em pauta o ensino médio. Para a elaboração da BNCC também foi de interesse a participação de instituições públicas, mobilizando a colaboração de profissionais da educação em geral. As redes de ensino públicas e particulares precisaram construir currículos conforme as diretrizes estabelecidas na BNCC. A proposta exigia a mudança do plano normativo propositivo para o plano da ação e da gestão curricular, envolvendo todo o conjunto de decisões e ações definidoras do currículo e de sua dinâmica (MEC, 2022).

Com a reforma da BNCC, algumas lacunas merecem destaque. Além de toda a repercussão na elaboração do documento, a apropriação do mesmo pelos profissionais da educação é uma demanda que enfrenta alguns obstáculos. Há desafios no arcabouço teórico dos professores e por assim dizer um desalinho na formação dos estudantes. Trazendo uma questão ainda mais profunda, como a BNCC se concentra em priorizar as competências que os alunos devem desenvolver durante a escola, há uma problemática importante, o que é exatamente uma competência (SMANIA-MARQUES, 2017).

O MEC defende que as competências são essenciais para que os alunos possam dispor de recursos teóricos e práticos para situações que requerem uma série de habilidades articuladas de maneira eficaz que possibilitem no seu cotidiano a tomada de decisões frente a problemas (MEC, 2022). Esse mesmo fundamento pedagógico é adotado em avaliações internacionais como a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), responsável pelo Programa Internacional de Avaliação de Alunos (PISA) e da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) que instituiu o Laboratório Latino-americano de Avaliação da Qualidade da Educação para a América Latina (LLECE) (MEC, 2022). Esse fundamento pedagógico emprega que as decisões no âmbito escolar devem estar orientadas para o desenvolvimento de competências, indicando o que os alunos devem saber e aprender, e principalmente o que devem saber fazer. Para tanto são definidos itens básicos como conhecimentos, habilidades, atitudes e valores a serem desenvolvidos.

Diante desse contexto, o novo propósito da escola deve se nutrir de competências e essa demanda se estende aos profissionais que trabalham na base, os docentes. É importante observar que justamente pela nova empregabilidade da BNCC muitos professores ainda estão no processo de se apropriar das atribuições. Se no cotidiano em sala de aula é necessário planejamento, leituras, pesquisas e formações continuadas para pensar em práticas que comportem a BNCC, como se aplica no ensino remoto para alunos da educação básica?

No ensino remoto, o maior contato dos alunos foi via chamada de vídeo com os professores durante as aulas. Os professores passaram por formações e tiveram que se adaptar ao ensino a distância, além de também lidar com suas próprias preocupações e estado emocional durante a pandemia. O ensino a distância exigiu dispor de criatividade e definir mais precisamente o que era realmente essencial para os discentes. Dessa forma, mapear os problemas gerais dos estudantes, contextualizar as aulas com o novo cotidiano poderia facilitar o processo de ensino, além da oportunidade dos professores atuarem como agentes importantes para mudança de perspectivas e ações no ambiente escolar. Para tanto, o professor deve estar ciente dos objetivos gerais na formação do aluno e se apropriar de conhecimentos, como a própria BNCC, desde as competências gerais como as específicas de cada área de conhecimento regendo assim sua prática docente.

Independente de eventos imprevisíveis como a pandemia, na escola, o professor deve incluir as competências da BNCC na sua prática conforme o que se estabelece no currículo e diretrizes para todo o país. Se aprofundar e aplicar metodologias conforme as orientações deste documento pode ser uma bússola para a preparação das aulas. Em um cenário de pandemia, a BNCC torna-se ainda mais efetiva, pois é possível adequar o currículo e unir o contexto dos alunos, visto que cada competência é uma ponte para trabalhar a teoria juntamente com a vivência dos estudantes. Para essa aplicação, o professor pode dispor inicialmente das dez competências gerais da BNCC (conhecimento, pensamento científico, crítico e criativo, argumentação, cultura digital, repertório cultural, autoconhecimento e autocuidado, responsabilidade e cidadania, empatia e cooperação, comunicação, trabalho e projeto de vida), que podem ser trabalhadas de maneira individual ou integradas na prática docente.

## **1.2 As dez competências gerais da BNCC**

A BNCC não se detém apenas ao currículo em si, mas orienta no desenvolvimento de competências gerais além das competências e habilidades das áreas de conhecimento. Para

isso, um documento foi elaborado por integrantes do Grupo de Desenvolvimento Integral do Movimento pela Base e por especialistas do *Center for Curriculum Redesign*, com base em referências curriculares mapeadas no Brasil e no exterior. Cada competência se ramifica em subdivisões que irão se caracterizar conforme os níveis de ensino, do fundamental ao ensino médio. A Figura 1 abaixo sintetiza quais são as dez competências gerais da BNCC.

Figura 1: Competências gerais da BNCC



.Fonte: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/a-base>

A competência “*Conhecimento*” se configura como: valorizar e utilizar os conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar com a sociedade. É importante que o estudante seja impulsionado a ter autonomia na busca de compreensão do mundo ao seu redor e na disposição de solucionar problemas cotidianos. Na segunda competência temos o “*Pensamento científico, crítico e criativo*”, na qual se deve exercitar a curiosidade intelectual e utilizar as ciências com criticidade e criatividade para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções. O aluno nesse processo de aprendizagem é um agente ativo e que se baseia em questionar e buscar evidências, utilizando a ciência ao seu favor.

A competência “*Repertório cultural*” requer do estudante a valorização e colaboração com as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, além de respeitar as diversidades e mobilizar esses saberes para outros. Trazendo essa importância de mobilizar

e divulgar, temos a competência de “*Comunicação*”. Essa competência envolve utilizar diferentes linguagens para se expressar, visando a interação social que seja por via oral, sonora, artística, entre outras. Essa competência preza pela partilha de informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos, além de produzir sentidos que levam ao entendimento mútuo.

O estudante ao se comunicar em mundo cada vez mais globalizado e conectado, exige estar familiarizado com a “*Cultura digital*”. Sendo assim, compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação, a partir de uma postura ética, significativa e reflexiva torna-se essencial para tomar decisões conscientes e exercer o protagonismo de maneira individual e coletiva. Analisando cada competência, podemos ver a relação de cada uma com as outras. Pois a competência “*Trabalho e Projeto de vida*” está imbricada ao universo digital.

Essa competência exige a valorização e diversidade de saberes e vivências culturais. O mercado de trabalho está cada vez mais abrangente e exigente. O perfil do trabalhador exige estar alinhado ao exercício da cidadania, liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

O jovem do século XXI, para exercer sua cidadania, necessita incorporar em seu cotidiano a prática da argumentação. Como exemplo, a presença do coronavírus trouxe à tona a grande deficiência da sociedade na capacidade de argumentação. Essa competência “*Argumentação*” é crucial no entendimento sobre divulgação de fake news, medidas de proteção, vacinação, entre outras. Argumentar envolve identificar evidências, com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

Essa postura mais racional e crítica permitem ao estudante saber mais sobre o mundo e ele mesmo, o que nos remete a oitava competência, “*Autoconhecimento e Autocuidado*”. É de suma importância conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas. Essa competência é decisiva para situações de conflitos, a inteligência emocional garante o êxito em lidar com problemas e manter a resiliência, quando a única alternativa é suportar, principalmente em situações de confinamento. E ainda trazendo a pandemia como pano de fundo, o confinamento de todos, exigia competências como “*Empatia e Cooperação*” para garantir a sobrevivência.



Adquirir essa competência não se trata de sentir a empatia, mas valorizar o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, suas identidades, suas culturas e suas potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza. Por fim, todas essas competências se entrelaçam com a última, “*Responsabilidade e Cidadania*”. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. Sendo assim, como as escolas buscam garantir ao estudante desenvolver e aprimorar essas competências?

### **1.3 A Escola Cidadã Integral e as competências da BNCC**

Uma escola que zelasse em garantir aos seus estudantes a preparação para exercer plenamente sua cidadania era uma das idealizações de Paulo Freire. Para ele, a escola para e pela cidadania, se assumia como um centro de direitos e deveres (GADOTTI, 1992). No Brasil, a adesão a esse tipo de escola foi particular em cada estado. E não aconteceu em pouco espaço de tempo. O estado do Paraná foi o primeiro a adotar o modelo de escola cidadã (GADOTTI, 1992). Comparando ao estado da Paraíba, apenas em 2016, a escola cidadã passa a delinear o formato das escolas, além de um item polêmico, a integralidade do ensino, tornando grande parte das escolas regulares em Escolas Cidadãs Integrais (ECI) (SILVA et al., 2020).

O modelo integral está sendo ampliado para todos os municípios. A escola cidadã divide seu currículo em disciplinas da BNCC e parte diversificada. Essas disciplinas se estruturam na sala de aula e apoiam o projeto de vida do estudante, sendo esse o centro das ações da escola (RODRIGUES, 2019). A BNCC rege as diretrizes da escola, sendo assim as competências gerais são amplamente disseminadas e servem de carreadores para as práticas pedagógicas desde as disciplinas mais comuns, como Biologia, como a parte diversificada (eletivas, estudo orientado, tutoria, protagonismo juvenil, projeto de vida, colabore e inove, pós médio, etc). Para o professor garantir o processo de ensino e aprendizagem nesse formato de ensino requer o domínio, formação continuada e internalização dos documentos norteadores.

Ter uma prática para a cidadania englobando todas as demandas da BNCC e parte diversificada torna-se um desafio no cotidiano dos professores. Esse desafio aumenta quando colocamos a pandemia como um problema real que irá exigir não apenas garantir o ensino e a

aprendizagem, mas preparar os estudantes para a tomada de decisões difíceis. Diante do exposto, os professores passam a ter mais responsabilidades e devem agir com base na realidade escolar do seu local de trabalho, identificando problemas e buscando agir, visando soluções, como propostas de intervenção. Dispor de um acervo com relatos de propostas de intervenção são importantes para viabilizar e indicar estratégias frente a situações de crise como uma pandemia, ou outras situações imprevistas.

Inovar no ensino já é desafiador e quando se trata de ensino a distância, falta de infraestrutura, poucos recursos, a criatividade é uma grande aliada. É importante dispor de várias alternativas de interação, bem como se aprofundar em diferentes metodologias (como ebooks, aplicativos digitais, sites, vídeos, entre outros). Diante de todo o contexto apresentado, esse trabalho é um relato de experiência sobre uma proposta de intervenção, envolvendo a ansiedade como catalisador de aulas para o desenvolvimento das competências gerais da BNCC, passando pelos processos de desenvolvimento de ementa, ferramentas digitais utilizadas e estratégias metodológicas definidas em uma escola cidadã.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Este trabalho teve por objetivo relatar a experiência em desenvolver as dez competências gerais da BNCC a partir de um componente curricular eletivo sobre ansiedade para adolescentes do Ensino Médio de uma escola Cidadã da Paraíba durante o ensino remoto na pandemia, como proposta de intervenção pedagógica.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Descrever o processo de como se deu o desenvolvimento da disciplina eletiva “Ansiosos Anônimos”;
- Apresentar a minha experiência enquanto professora de Biologia na participação de um projeto multidisciplinar;

## **3 PERCURSO METODOLÓGICO**

Como esse trabalho nasceu de uma atípica experiência profissional, relatarei o processo de construção do componente curricular eletivo na tentativa de apresentar o percurso metodológico. E enquanto escrevia me questioneei: Ao descrever meu percurso

metodológico para construir a eletiva, como não extrapolar e reconhecer o que seriam meus resultados sem confundi-los? Um impasse surgiu não por desconhecer os conceitos e não saber diferenciar cada um, mas sim, por compreender dentro da minha experiência, a prática como objeto de reflexão e investigação. Foi preciso, antes de qualquer ação, se situar enquanto pesquisador de si. Portanto, trata-se de uma experiência que em alguns momentos as ações foram muito mais intuitivas do que sistematicamente planejadas ou baseadas em teorias já estabelecidas na literatura.

É importante destacar esse detalhe, uma vez que embora seja uma intervenção com algumas metas objetivas, a subjetividade por vezes determinou algumas estratégias traçadas. Então, dito isto, para conseguir descrever, no texto a narrativa tinha que assumir a natureza subjetiva desse trabalho, e resolver um conflito pessoal do quão “científico” esse texto era. Contudo, nesse dilema, lembrei como parte do processo de construção do conhecimento científico foge da exatidão de passos muito bem delineados, e que muitas vezes é o olhar intuitivo que rege algumas tomadas de decisão que enfim mudam a rota para o caminho do conhecimento.

É interessante observar que nessa constatação identifiquei que essa experiência só foi desencadeada por causa de tantas outras vividas na carreira acadêmica. Desde a formação dos estágios de iniciação científica sobre docência que por ironia, não foram realizados durante a licenciatura, mas sim no bacharelado, até o presente trabalho como docente de biologia. Sendo assim, este texto não está pautado em um plano rigoroso, catalogando dados, entre outras ações criteriosas, mas se desenvolveu de certos “passos” guiados por um conhecimento heurístico, uma bagagem adquirida enquanto protagonista da sua própria atuação no objeto investigado, sem necessariamente validar uma tese, mas sim um relato de experiência influenciado por outras experiências essenciais para investigação e construção do conhecimento científico.

### **3.1 Grupo Amostral**

Este trabalho foi desenvolvido durante uma disciplina eletiva na Escola Cidadã Integral João Rogério Dias de Tolêdo, situada na cidade de Assunção do estado da Paraíba. A experiência ocorreu durante o ensino remoto conforme o estabelecimento do decreto Nº 40.122 mantendo o isolamento durante a pandemia, tendo início em Março de 2021 até Dezembro do mesmo ano. A ECI comportava 128 alunos no corpo estudantil, abrangendo 2 turmas no primeiro ano, 1 turma do segundo ano e 1 turma do terceiro ano do ensino médio.

No processo de adaptação ao ensino remoto, a escola também estava se adequando ao modelo da escola cidadã integral, sendo assim a equipe precisava atender dois momentos de transição simultâneos. Apesar das dificuldades, mesmo com o distanciamento foi possível manter uma boa participação dos alunos já que cerca de 90% tinham acesso à plataforma do GoogleClassroom, ou envolvidos em atividades impressas e portfólios. A escola também continuou oferecendo serviço de Atendimento Educacional Especializado (AEE), mantendo assim a inclusão e apoio mesmo em pandemia.

### **3.2 A intervenção Pedagógica: Desenvolvimento da disciplina eletiva “Ansiosos Anônimos”**

No início do terceiro bimestre de 2021 foi requisitado pela coordenação pedagógica da escola, um planejamento geral sobre a preparação das eletivas. Essa demanda foi direcionada a partir do levantamento do Projeto de Vida dos estudantes, feito a priori no início do ano letivo, no qual a área da saúde se destacou como o de maior interesse pelos discentes. Após a exposição das instruções gerais sobre a construção da eletiva e seus objetivos, ocorreu a designação de cada docente responsável na elaboração geral do projeto. Conforme a distribuição de carga horária foram definidos quais professores seriam responsáveis por apresentar uma ideia. A necessidade de cumprir uma carga horária revelou a oportunidade de tornar a eletiva um meio de auxiliar os estudantes frente às dificuldades ocasionadas pela pandemia. Para atender essa demanda, foi preciso analisar possibilidades, pensar em estratégias, atrair colaboradores, desenvolver uma proposta geral que incorporasse a BNCC, observar e identificar as principais dificuldades dos estudantes, atender às orientações e seguir as diretrizes da escola e se apropriar de conhecimentos básicos sobre saúde mental.

### **3.3 Planejamento da Intervenção Pedagógica**

#### **Etapas de Execução**

Para a execução do projeto houve quatro momentos importantes: 1) construir previamente a apresentação da proposta para os estudantes como opção de escolha de eletiva; 2) estudar e apropriar-se da literatura sobre ansiedade, saúde mental, neurociências e competências gerais da BNCC; 3) definir uma equipe de colaboradores externos e elaborar coletivamente uma ementa, definindo os temas e atividades práticas; e por fim 4) avaliar as estratégias enquanto proposta de intervenção pedagógica.

No processo inicial de levantamento teórico sobre saúde emocional, foi feita uma imersão no livro *Inteligência Emocional, A Teoria Revolucionária*, que define o que é ser inteligente (GOLEMAN, 1995). A escolha desse livro foi baseada numa leitura que antecedeu a ideia de desenvolver uma eletiva e, portanto, foi pertinente aprofundar e estudar cada capítulo do livro com a intenção de como seria útil na eletiva. Apesar de ter incorporado outras fontes para escrita como a própria BNCC e as competências gerais, o livro foi a base para a criatividade de atividades e temas a serem discutidos nas aulas.

Para a formação da equipe, a escolha foi a disponibilidade voluntária de profissionais especializados como nutricionista, psicólogo e um professor guia turístico, que fazia parte do corpo docente da mesma escola. Depois da formação da equipe, a etapa seguinte foi a construção da ementa. A estratégia inicial foi discutir previamente com o psicólogo, uma vez que ele iria ministrar várias aulas durante os encontros. Definimos que o livro sobre *Inteligência Emocional* seria a bússola da ementa, associando as competências gerais da BNCC, além das experiências já vividas pelo psicólogo em atuação no ambiente escolar. Os encontros tinham como padrão apresentar um tema, discussão em grupo e uma atividade prática para verificar os conhecimentos apresentados durante a aula. Esse formato se estendeu para os momentos com o nutricionista, aulas de fisiologia e guia turístico.

O último passo da intervenção pedagógica foi a criação e divulgação de um ebook com o intuito de envolver todas as experiências dos encontros e evidenciar as ações para aprimoramento das competências gerais da BNCC com foco no autocuidado, autoconhecimento e bem-estar. O ebook foi criado a partir de aplicativos digitais e disponibilizado em *QR-code* para toda a comunidade escolar.

Para este relato de experiência, a etapa final que transcende o desenvolvimento da eletiva, foi observar a partir da prática docente, uma análise discutindo com a literatura sobre as estratégias utilizadas. Foi necessário analisar os acertos e os erros que inevitavelmente surgem, mas que possibilitam ao professor aprimorar sua prática. E para este fim, pela natureza subjetiva e de certa maneira também objetiva, essa autoanálise profissional também se configurou como um objetivo, parte do percurso e, portanto, resultado que foi explorado nesse relato.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 A experiência a partir da mediação**

A eletiva “Ansiosos Anônimos” reuniu um total de 29 estudantes inscritos conforme instruções das diretrizes da escola. A escolha foi realizada via preenchimento de formulário no *GoogleForms*. Esse primeiro resultado definiu os próximos passos da eletiva. Ao lançar a proposta, o alvo foi atrair os estudantes que realmente se identificavam com o tema. Para isso foi utilizada uma linguagem informal e com bom humor, na tentativa de desmistificar preconceitos e se aproximar desse público. A eletiva foi a opção mais procurada entre as demais ofertadas, encerrando as vagas rapidamente.

O segundo resultado é a própria construção da ementa. Ela foi desenvolvida a partir de eixos temáticos sobre ansiedade com o enfoque no desenvolvimento das dez competências gerais da BNCC e as orientações e diretrizes da escola, contendo aulas específicas e atividades práticas. Esse planejamento foi elaborado a partir de reuniões, envolvendo os colaboradores, exigindo ações de liderança, colaborativas e postura organizacional como mediadora de estratégias. Foi importante ambientar esses colaboradores sobre o público que foi formado, a proposta a partir da BNCC e suas competências gerais e como as ferramentas (apps, atividades práticas, vídeos e textos) seriam eficientes para atingir os objetivos.

O êxito de coordenar esse projeto com outros colaboradores foi possível devido a clareza dos objetivos, motivados pelo conhecimento prévio a partir de leituras sobre inteligência emocional. Para trabalhar as competências emocionais na escola, a Educação Emocional requer uma formação prévia dos professores, pois conforme Bisquerra (2009), o desenvolvimento de competências emocionais de forma intencional e sistemática, está ausente dos programas de formação de professores.

Esse aperfeiçoamento requer duplo processo: o de autoformação dos professores, a partir da reelaboração constante dos saberes que realizam em sua prática, confrontando suas experiências nos contextos escolares; e o de formação nas instituições escolares onde atuam. Segundo Tardif (2014), fazendo um contraponto sobre a BNCC como política pública que pode ser denominada como saberes curriculares, os quais normalmente se apresentam “sob a forma de programas escolares (objetivos, conteúdos, métodos), que os professores devem aprender e aplicar”. O autor defende que na atuação em sala de aula os docentes mobilizam além desses saberes, os saberes profissionais desenvolvidos no processo de formação, os saberes disciplinares relacionados à área do conhecimento que lecionam e os saberes da experiência profissional desenvolvidos no decorrer dos anos no exercício da prática docente. Trazendo esse diálogo para a ementa dos “Ansiosos Anônimos”, foi exatamente a mobilização desses saberes, entre docente e dos colaboradores, que fortaleceram a

interdisciplinaridade e a diversidade de ações para a disciplina para o processo de ensino-aprendizagem.

Outro ponto para discutir sobre esse resultado é o fato que ao estudar sobre o tema foi possível ter o autoconhecimento sobre as próprias emoções e como lidar com as mesmas no cotidiano. E por que isso é importante? Como enxergar a ansiedade do outro sem entender como ela se apresenta em mim? Como identificar emoções, caracterizá-las e compreendê-las sem conhecimento prévio? A compreensão sobre o tema possibilitou a transposição didática, promovendo a aproximação e assim o diálogo, pois como os próprios alunos expressaram “é como se estivéssemos lendo a mente deles”.

No artigo de Ferreira e Anastácio (2022), em um curso de extensão sobre ansiedade para professores de matemática, essa imersão sobre o tema permitiu aos próprios, o autoconhecimento e despertar o autocuidado. Essas competências foram percebidas pelos profissionais como importantes para auxiliarem seus alunos em uma necessidade futura. Os autores reforçam a importância do desenvolvimento socioemocional de toda a comunidade educacional, facilitando as relações interpessoais.

O construto da competência socioemocional tem sido destacado na literatura pela sua relação com a qualidade do desenvolvimento e ajustamento social e emocional de todas as pessoas (adultos, crianças e adolescentes), contribuindo tanto para a promoção quanto para a avaliação do nível de prazer e bem-estar ao longo da vida (GOLEMAN, 1995). Portanto, a configuração da ementa foi delineada por esta imersão frente a problemática evidenciada, que está melhor esclarecida e discutida na descrição dos eixos temáticos e ações a seguir.

Os eixos temáticos foram traçados em tópicos: Ansiedade; Tipos de ansiedade; A neurobiologia da ansiedade; Relações sociais e emoções; Ansiedade e alimentação; Inteligência emocional; O impacto da tecnologia e as redes sociais na vida cotidiana; Saúde mental e Ecoturismo e por último; Autocuidado. Cada eixo foi estruturado conforme o calendário das aulas síncronas pelo *Google Meet*. Durante as aulas, algumas atividades foram práticas, de modo que os alunos fixassem o conhecimento e executassem no cotidiano a mudança de hábitos. Esse acompanhamento era monitorado pelo grupo de *WhatsApp* moderado pelos professores e colaboradores, no qual todos os alunos estavam inseridos. No quadro abaixo, está a descrição das ações conforme as competências a serem desenvolvidas a partir dos eixos temáticos e competências da BNCC definidos. A organização e definição das ações, conforme as dez competências gerais da BNCC estão esquematizadas no Quadro 1. A ementa completa está disponibilizada no Anexo I deste trabalho.

**Quadro 1 - Ações para desenvolvimento das dez competências gerais da BNCC.**

COMPETÊNCIAS	AÇÕES
Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As aulas foram preparadas utilizando conteúdos da BNCC alinhados com temas como ansiedade, autocuidado, nutrição e atividade física.</li> </ul>
Pensamento científico, crítico e criativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os estudantes realizaram pesquisas online em jornais, livros e revistas sobre os temas abordados que posteriormente foram apresentados no e-book.</li> <li>• Palestras sobre mitos envolvendo transtornos psiquiátricos, saúde, alimentação e a importância da não divulgação de <i>fake news</i>.</li> </ul>
Repertório Cultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palestra com guia turístico sobre:</li> <li>• A importância e benefícios do turismo ecológico para a saúde mental.</li> <li>• Conhecimentos sobre aprender a respeitar e preservar o ambiente.</li> <li>• Conhecendo o potencial turístico do bioma caatinga e suas possibilidades de economia criativa.</li> <li>• Discussão sobre a cultura das redes, publicidade e o impacto dos influenciadores digitais.</li> </ul>
Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração do ebook em português e inglês.</li> <li>• Participação nos encontros de chamada de vídeo, como relatos pessoais e encorajamento entre os colegas.</li> <li>• Apresentação de todos os estudantes com temas sobre a eletiva na culminância para toda a comunidade escolar</li> </ul>
Cultura digital	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisas online.</li> <li>• Utilização de tecnologias digitais ativas como aplicativos de edição para o e-book.</li> <li>• Utilização do aplicativo do <i>Padlet</i> para imersão e discussão em grupo.</li> <li>• Utilização de apps para medição do humor, estado de espírito e cardápio saudável.</li> </ul>
Trabalho e projeto de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as aulas tinham o intuito de apresentar conteúdos referentes à saúde que era a preferência de atuação dos estudantes.</li> <li>• Utilização do app <i>Padlet</i> para planejamento de Projeto de Vida.</li> </ul>
Argumentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas sobre mitos e verdades sobre saúde mental, depressão e suicídio</li> <li>• Construção do texto para o ebook e apresentação para a comunidade escolar.</li> </ul>
Autoconhecimento e Autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas práticas sobre alimentação, meditação e atividade física, bem como cuidado nas relações interpessoais no cotidiano e redes sociais.</li> <li>• Aula sobre o comportamento na utilização de tecnologias, como celular, internet e redes sociais.</li> <li>• Aula sobre autoimagem e percepção de si mesmo.</li> <li>• Aula sobre prevenção ao suicídio.</li> </ul>



Empatia e cooperação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formação de equipes proporcionando o trabalho coletivo para o ebook, culminância na organização da ornamentação e confecção de murais informativos.</li> <li>• Aulas sobre redes sociais e o cyberbullying.</li> <li>• Ação para a campanha do Setembro Amarelo</li> </ul>
Responsabilidade e cidadania	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas sobre preservação do meio ambiente</li> <li>• Aulas sobre comportamento e ética na internet.</li> <li>• Aula sobre prevenção ao suicídio.</li> </ul>

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

## 4.2 Descrições dos eixos e atividades práticas

### 4.2.1 Eixo Ansiedade

No Eixo Ansiedade, a meta era apresentar o conceito de ansiedade, os sintomas e o principal, como identificar comportamentos que indicam uma crise de ansiedade. Para esse eixo, o psicólogo trouxe ilustrações de como eventos diários podem ser modulados no nosso corpo e desencadear reações de desespero, nervosismo e sensação de perigo quando a ansiedade se instala.

Foi intencional identificar os sintomas em comum entre os alunos e apresentarem suas principais queixas e gatilhos emocionais. Esse momento foi pensado a partir da ideia de terapias de grupo como os "alcoólicos anônimos".

A decisão de se inspirar nos "alcoólicos anônimos" foi muito intuitiva, foi baseada em filmes assistidos que traziam o tema, e por contato pessoal de membros que frequentavam esse espaço.

Apesar da terapia em grupo dos alcoólicos anônimos adotarem um modelo específico de organizar as reuniões, algumas características pareceram pertinentes e convenientes, como o próprio dependente assumir sua enfermidade, contribuir com relatos de dificuldades, experiências e superação (REIS et al., 2016).

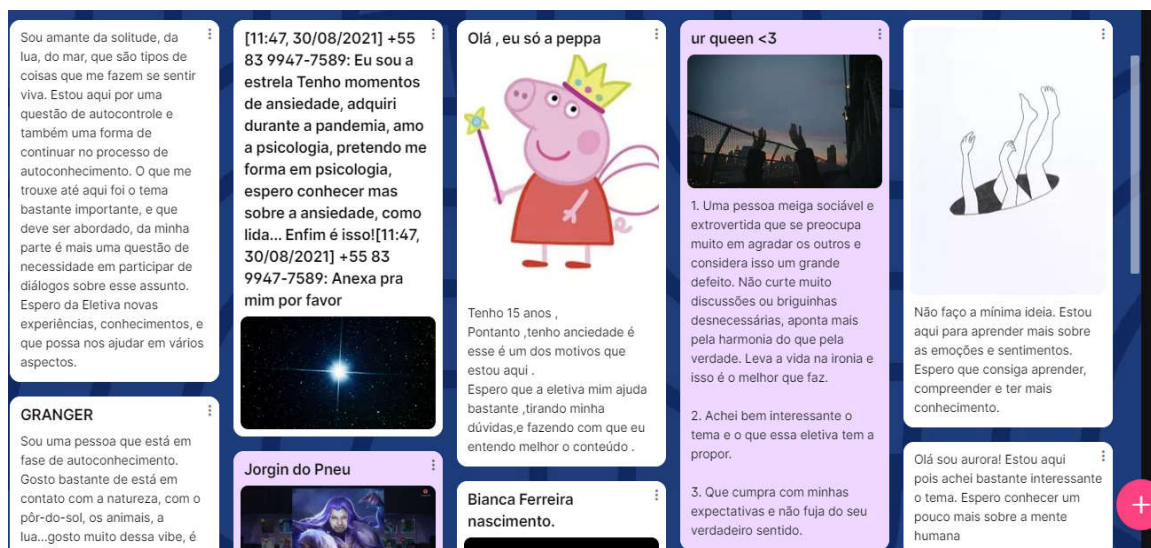
Sendo assim, no caso dos "ansiosos anônimos" por causa da distância, os encontros foram online, mas não impediu que a interação ocorresse. Essa facilidade de interação, foi pela dinâmica e planejamento das aulas. Como exemplo, estrategicamente foi feito um levantamento inicial sobre as expectativas dos mesmos e a motivação de cada um em relação à eletiva, para incluirmos algum tema ou atividade que fosse pertinente para o grupo.

Esse levantamento foi realizado a partir de um aplicativo gratuito (*Padlet*) de forma anônima, os estudantes criaram avatares para esse momento de expressão, o que favoreceu a abertura de compartilhamento pessoal sem o julgamento. Frizzo e colaboradores (2017)

exploram o anonimato a partir do ciberespaço para fins de expressão de mães que passaram pelo processo de luto. Nessa pesquisa foi possível concluir que a expressão e validação do luto nos blogs contribuíram para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento para lidar com estressores relacionados à perda. As mães tinham lugar de fala e enxergavam esse espaço como uma rede de apoio. Para a eletiva, os momentos de compartilhamento também contribuíram para trabalhar as competências de comunicação, trabalho e projeto de vida e argumentação.

Na Figura 2 há relatos dos alunos utilizando nomes fictícios para descrever a motivação da escolha da eletiva, os seus anseios e expectativas a partir de um aplicativo na versão gratuita (*Padlet*) que permite a visualização de todos os comentários de forma simultânea como uma espécie de mural virtual. A tática de anonimato na eletiva foi utilizada também na parte de aconselhamento. Ao lerem os anseios dos colegas, os estudantes contribuíam com mensagens de apoio e motivação.

**Figura 2:** *Padlet* como mural virtual sobre motivação e anseios dos estudantes.



**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2023.

Foi possível perceber como os comentários eram bem elaborados e tinham reais intenções de compreender e ter empatia pelo outro. Essa sintonia coletiva foi importante para os próximos passos e fortalecer o vínculo de união entre eles e perceberem a eletiva como um espaço confiável para se expressarem (Figura 3).

**Figura 3: Mural virtual no Padlet para apoio entre os estudantes**

SHIRLEY DE OLIVEIRA ALVES DE LIMA 20/09/21, 13:29 HS

#### **comentário Mikasa**

Sei que seu tempo deve ser corrido mas porque estes minutos de hoje não ser uma hora amanhã penso desta maneira pois melhorei muito minha produtividade mesmo não sendo a melhor de todas usar momentos de procrastinar quando não esta fazendo nada também e uma boa

#### **Comentário Lara din**

Sugestões vir que você está sendo mais competitiva nas atividades esse ano ,continue sempre assim com pensamentos positivos ,procure estudar para o Enem ter boas notas.

#### **Análise de Negah**

Percebi que você se esforça bastante para poder concluir tudo sem atraso e com muito compromisso, ter obrigações diárias e controlar elas é bastante complicado mas sua dedicação faz com que conclua tudo isso. Parabéns por todo esforço e assim você irá alcançar todas suas metas.

#### **ANALISE DE ATENA**

ATENA,JÁ ESTAR MEIO CAMINHO ANDADO,DEDICAÇÃO SEMPRE EM MEIO A TUDO!

#### **Comentário Aladin**

Percebi que você é uma pessoa muito determinada para cumprir e alcançar as suas metas e objetivo com sucesso. Nunca deixe se levar pela preguiça, sei que você pode mais e ir além do que quer na vida. Parabéns pelas suas metas, você vai conseguir e acredito que você pode mais.

#### **Comentário Roronoa**

Uma dica simples é fazer um cronograma diário onde você irá seguir e se programar mais direitinho. Ter horários estabelecidos torna as coisas muito melhores e mais fáceis para concentração e aprendizado. E com isso, talvez fará sua preguiça e distração diminuir se você se concentrar e focar nos seus objetivos.

#### **Análise Amelha**

Amelha já identificou seu indicador de resultado, já que falhou em duas atividades. Já está se alimentando melhor. Sugestões: Que revoluções... seja mais específica. Quantifique sua alimentação, tipo... quanto de verdura e legumes... comidas com baixo índice nutricional, devem ser observadas tbm. Vc fez o cronograma alimentar... pq n está como resultado. Procurar comer pelo menos uma fruta pela manhã ou um iogurte. É interessante ter metas tbm como projetos pessoais, tipo aprender uma lingua, pintar... decorar o quarto. Uma coisa divertida, um presente para si mesmo.

#### **Comentário Nami**

Pelo que vc escreveu da pra perceber que vc é uma pessoa esforçada, minha dica é não deixar de lado o lazer, um momento de descanso, de diversão é sempre importante, tanto para relaxar a mente, quanto para a melhora das suas obrigações diárias.

#### **Roronoa**

##### **Metas**

Tirar boas notas  
Ter uma boa nota no enem  
Entrar em uma faculdade que quero

##### **Ações**

Estuda mas minha preguiça e grande então estou tentando definir uma rotina diária

##### **Resultados**

estou aprendendo de maneira mais rápido com esta rotina mesmo não estando totalmente definida

**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2023.

#### *4.2.2 Eixos Tipos de ansiedade e Neurobiologia da ansiedade*

Os eixos “Tipos de ansiedade e Neurobiologia da ansiedade” seguiram em sequência e de maneira complementar. Ambos os eixos tiveram aulas com a professora de biologia, psicólogo e nutricionista. Durante os encontros a interdisciplinaridade era necessária para integrar os temas, apresentar os conceitos e conhecimentos fisiológicos necessários aos estudantes. Dessa forma, tivemos aulas em que foram apresentadas a fisiologia dos sistemas em conjunto, como o nervoso, digestivo, endócrino e respiratório.

Na aula foi destacado como cada sistema em uma crise ansiosa gera um ciclo de retroalimentação entre os outros sistemas, ocasionando vários efeitos nocivos à saúde, como a liberação de cortisol, hormônio do estresse. As competências como conhecimento, autocuidado e autoconhecimento, pensamento crítico, criativo e científico foram bastante exploradas.

Nas reuniões foram discutidas a gênese, as causas da ansiedade e os efeitos como compulsão alimentar, anorexia, bulimia estavam associados ao controle emocional desencadeados pelo distúrbio. Um detalhe que merece destaque é que, embora o psicólogo estivesse a priori já com a intenção de falar sobre problemas de alimentação, o conhecimento prévio que foi adquirido antes da eletiva por mim, contribuiu com a identificação de possíveis transtornos alimentares que os alunos estavam manifestando, o que impulsionou dar ênfase a esses temas e traçar medidas mais específicas.

Foi pauta esclarecer conceitos como neurotransmissores, células, proteínas, carboidratos, pressão arterial, tipos de hormônios e suas funções, entre outros. Ainda nesse eixo foi possível compreender os tipos de ansiedade e observar dentro do grupo de alunos quais eram mais frequentes e como lidar com eles. Esse bloco ainda foi trabalhado posteriormente no e-book (Anexo II).

Os alunos tiveram como uma das premissas construir um capítulo sobre o que aprenderam durante as aulas, desmistificando falsas informações, trabalhando a competência de comunicação, argumentação, conhecimento e pensamento científico, crítico e criativo. Na literatura alguns estudos já apontaram a importância do conhecimento sobre a ansiedade para mudança de comportamento (ANASTÁCIO e FERREIRA, 2022; LAOCHITE, et al., 2022; GOLEMAN, 1995; REIS et al., 2016; LOPES et al., 2016; EXTERKOETTER, et al., 2023). Sendo assim, embora não tenha sido possível mensurar se houve uma mudança de comportamento, tivemos como metas informar e prevenir.

No segundo bloco, o foco foram as relações sociais e emoções. Nesse momento foi explicado para os alunos o processo de sequestro emocional para entender como ocorrem as explosões emocionais que engatilham a impulsividade e como passa a reger o comportamento

prejudicial. Ainda foi discutido como lidar com a família, amigos e as relações na escola. Foram expostas estratégias para situações de conflito e como o diálogo pode ser uma alternativa para assertividade e boa comunicação.

Nesse eixo as competências, comunicação, autocuidado e autoconhecimento, empatia e cooperação foram as mais exploradas. No livro sobre inteligência emocional, Daniel Goleman (1995) discorre sobre como a fisiologia envolvendo genética e ambiente, altera a reação frente a situações de estresse.

Portanto o intuito foi apresentar para os estudantes como eles poderiam agir e ter uma melhor performance diante de problemas cotidianos, principalmente em uma pandemia. Sendo assim, os alunos trouxeram situações que despertavam gatilhos, encontraram questões semelhantes e observaram como poderiam trabalhar isso de maneira mais eficiente. As alterações que a pandemia causou nos jovens foram alvo de estudos e em unanimidade vários trabalhos demonstram os diversos prejuízos desencadeados nesse período e como repercutem ainda após o fim do isolamento (MOREIRA et al., 2022; ROCHA, 2022; AGUIAR et al., 2022; VERDASCA et al., 2022; SILVA, 2022). No trabalho sobre as repercussões da pandemia por causa do covid-19 na saúde mental de crianças e adolescentes, (SOUZA et al., 2023) evidencia a prevalência elevada de problemas de saúde mental de crianças e adolescentes durante a pandemia e ressalta a importância de compreender e reconhecer as crianças como partes integrantes sociais de grupos sociais, exigindo que haja orientação para elas de como melhor se relacionarem. Portanto os estudantes a partir do autoconhecimento e desenvolvimento da inteligência emocional podem se relacionarem e se comunicarem de maneira mais eficiente.

#### *4.2.3 Eixo Ansiedade e Alimentação*

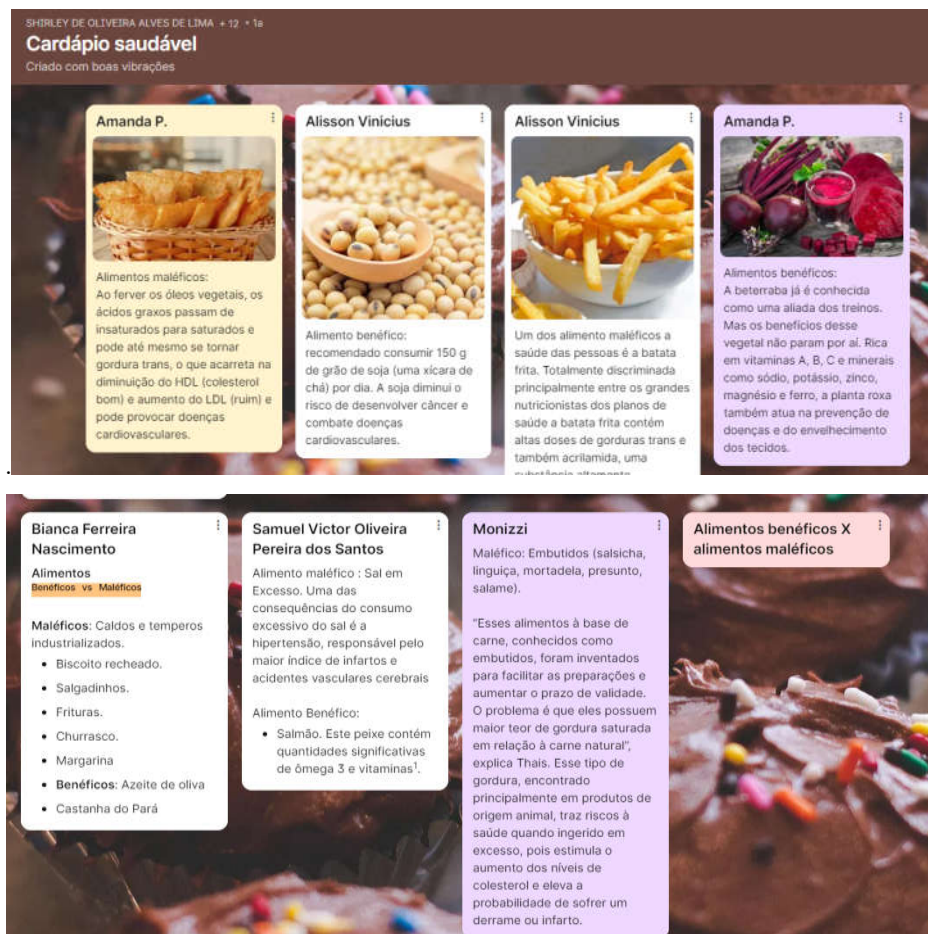
Para o eixo Ansiedade e Alimentação, os alimentos e sua atuação no sistema nervoso foram o foco. Nesses encontros os alunos aprenderam sobre alimentos protetores e alimentos nocivos à saúde mental.

Ainda foi destacado o impacto do álcool e utilização de substâncias como drogas prejudicam o desempenho cognitivo, principalmente na adolescência. Essa aula foi gancho para um capítulo do e-book (Anexo II) e apresentação na culminância.

Com a orientação do nutricionista, os estudantes tinham que construir um cardápio saudável e compartilhar a rotina, como alimentação, exercícios físicos e receitas saudáveis, no grupo do *WhatsApp*, como a exposição de fotos na inserção de legumes, verduras e frutas no plano alimentar.

Fizemos um *Padlet* com todas as informações sobre alimentação saudável e uma alimentação ruim. Nesse bloco a ênfase foram as competências cultura digital, comunicação, autocuidado e autoconhecimento. Na Figura 4 pode ser visualizado esse mural com os comentários dos estudantes.

**Figura 4: Mural virtual no *Padlet* para alimentação saudável.**



**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2023.

Santos e colaboradores (2022) relatam como foi importante construir um ebook sobre a relação entre alimentação e ansiedade durante a pandemia com o objetivo auxiliar as pessoas em suas escolhas alimentares, mas especificamente os mais jovens. Os autores expõem a importância de ensinar e incentivar a alimentação adequada, desde a infância para que em fase adulta torne mais fácil a permanência de hábitos alimentares mais saudáveis, evitando assim o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Esse tema também foi explorado por (MONTEIRO et al., 2021) e explicita como pessoas com transtornos psiquiátricos (quadros de alcoolismo, depressão e psicose)

vivenciaram oficinas educativas sobre alimentação e se mostraram participativas pois o “aprender sobre saúde” e a “melhora do humor” foram citados como razões que os mantiveram nas oficinas de educação nutricional.

#### 4.2.4 Eixo O impacto da tecnologia e as redes sociais na vida cotidiana

Sobre o eixo “O impacto da tecnologia e as redes sociais na vida cotidiana” a abordagem se sucedeu em dois encontros. Na primeira ocasião o tema foi variado, envolvendo desde o efeito das telas na fisiologia do sono, na postura corporal e danos à visão, como a exposição excessiva de jogos online e abuso das redes sociais no cotidiano acarretam prejuízos à saúde.

Para esse eixo as ações foram voltadas para as competências de autocuidado e autoconhecimento, cultura digital, repertório cultural, pensamento científico, crítico e criativo. Era importante falar sobre como a internet está inserida no cotidiano como fonte de lazer e interação social, mas perceber quando o uso excessivo indica um desalinho na vida pessoal.

Na segunda temática, o foco foi a percepção de autoimagem. Os pontos centrais foram sobre os filtros e efeitos de edição de imagem, a relação com o aumento de cirurgias e harmonizações faciais, e por fim a implicação do nicho mercadológico da publicidade por parte da influência digital nas redes. Foi importante dar ênfase aos estímulos nos aplicativos de relacionamento, no consumo de *fast foods*, refrigerantes, como também na imagem que se deve apresentar seguindo as tendências do momento. Essas aulas foram pensadas justamente para auxiliar os estudantes na aceitação de si mesmos, encontrar pontos positivos auxiliando a autoestima e preservar a saúde emocional diante de tantas informações e estímulos.

Na literatura, bem antes da pandemia já era internalizado a associação negativa entre uso excessivo de telas, internet e redes sociais e a manutenção da saúde mental (CARVALHO & IZEL, 2022). No estudo de Machado e colaboradores (2018) foi observado que em 91 adolescentes houve correlação entre dependência de internet e Ansiedade/Depressão, Isolamento/Depressão, comportamento agressivo e de quebra de regras.

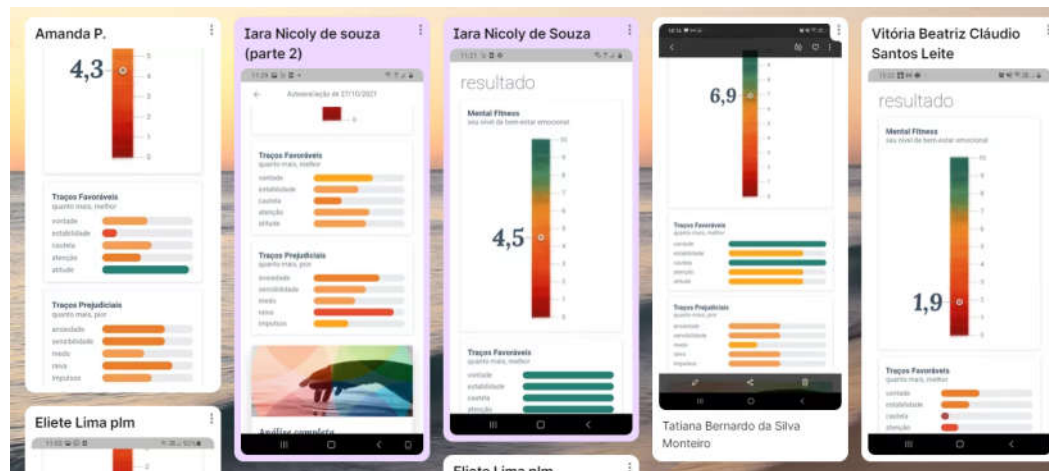
Em outra perspectiva, Kwon (2011) discorre sobre a relação entre traço de personalidade e conduta de excessos, incluindo o exagero do tempo gasto on-line ou a necessidade de estar conectado como um processo de fuga, de escape de si mesmo, gerando

benefícios virtuais com uma nova reorganização da esfera psíquica na formação de identidade.

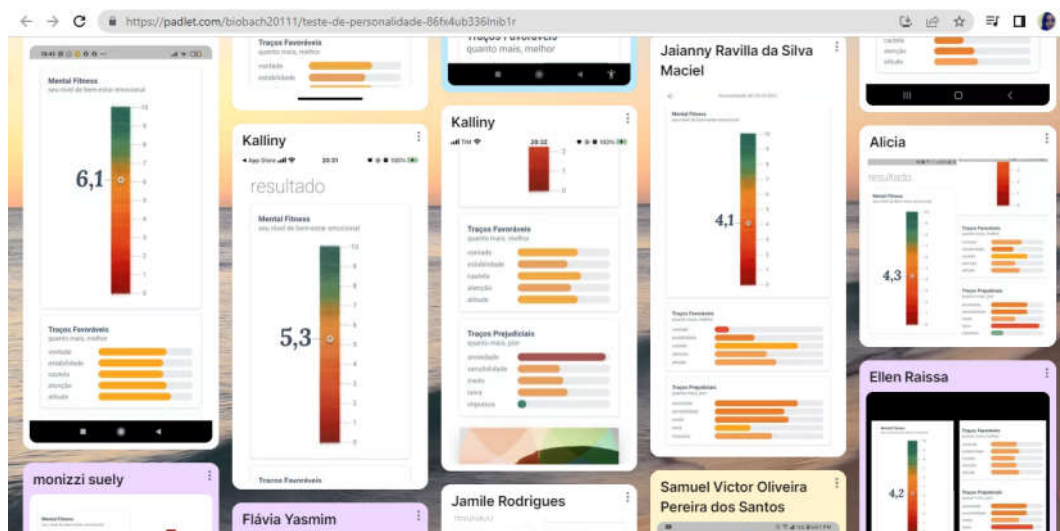
Sendo assim, tais estudos apontam que a dependência na internet compromete a vida cotidiana das pessoas acumulando prejuízos em vários aspectos físicos e psicossociais. Entretanto, foi importante trazer o lado positivo dos recursos tecnológicos, para que os estudantes os compreendessem como ferramentas úteis a partir do uso com moderação e intencionalidade bem definida.

Para isso, foi executada a atividade denominada “teste de personalidade”. Essa ação utilizou o app "cíngulo", disponível em versão gratuita. O app oferece um teste de personalidade identificando os pontos positivos e pontos a serem melhorados conforme as respostas coletadas durante o questionário do próprio dispositivo. Além disso, dispõe de sessões gratuitas sobre meditação e aferição de humor diária conferindo o sono, a disposição e motivação no momento. Esse app estabelece uma nota no final do teste, dessa forma foi feito um *Padlet* compartilhando os resultados e discutido os pontos positivos e que precisavam de atenção para alcançar uma melhor performance dos estudantes. Parte dos resultados do teste pode ser visualizada na Figura 5.

**Figura 5: Mural virtual para teste de personalidade pelo aplicativo Cíngulo.**







**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2023.

Durante a pandemia houve uma explosão no uso de aplicativos digitais, com inúmeras funções e versões. Os adolescentes vivem essa realidade e apresentam uma perspectiva positiva tratando-se de apps, estimulando o uso com consciência foram as estratégias definidas para os estudantes. Alguns estudos evidenciaram essa utilização benéfica no tratamento e educação sobre saúde mental (COELHO & LAMELA, 2022). Na revisão sistemática realizada por Nóbrega e colaboradores(2023) foram identificadas várias pesquisas (N=46) que confirmaram a variedade e eficácia de aplicativos móveis para diferentes transtornos mentais. Na eletiva foi possível observar o interesse dos estudantes e como eles compreenderam os aplicativos como ferramentas úteis na rotina.

#### *4.2.5 Eixo Saúde mental e ecoturismo*

No eixo Saúde mental e ecoturismo, diante de todos os desafios enfrentados pelos estudantes até então, a sugestão foi incentivar o contato frequente com a natureza, internalizando esse lazer como uma via de escape para melhoria de bem-estar, oportunidade de atividade física e esportes radicais, com espaço também para a percepção do potencial turístico do bioma caatinga.

O responsável por esse tema foi o professor de inglês e guia turístico que trouxe fotos e explanou sobre alguns pontos turísticos do estado paraibano e como o turismo sustentável, preservação e sustentabilidade beneficia o meio ambiente e a saúde. Ainda foi possível trabalhar nesse bloco, o mapeamento no território de possíveis espaços de lazer para os estudantes, investigando pontos de ecoturismo no seu município. Essa aula foi destaque para as competências de repertório cultural, autocuidado e autoconhecimento e responsabilidade e

cidadania. Embora tenha havido uma grande adesão das pessoas para o ecoturismo na pandemia, para os estudantes da eletiva, as potencialidades de lazer em espaços naturais ainda eram desconhecidas.

Esse eixo ampliou a visão dos nossos estudantes, houve abertura para compartilhar experiências e planejar momentos futuros. Fernandes e Freitas (2023) explanam como o ecoturismo pode alavancar não apenas o desenvolvimento econômico, mas a educação socioambiental, além de propiciar ao ser humano uma relação íntima com a natureza, e favorecer na busca pela qualidade de vida. Os autores constatarem como o ecoturismo, proporciona uma maior qualidade de vida da população e pode ampliar as participações políticas com respeito à natureza, despertando o desenvolvimento socioeconômico significativo para a localidade receptora do turismo.

#### *4.2.5 Eixo Autocuidado*

Por último, o eixo autocuidado estava implícito em todos os outros eixos. Não havia encontros definidos, pois toda a ementa o envolvia. Portanto era importante frisar em cada ação com os discentes, o autocuidado e autoconhecimento como estratégias que atenuam as ansiedades do cotidiano e amenizam os conflitos internos e interpessoais. Alguns vídeos sobre hábitos de higiene, mudança de atitude, pensamentos intrusivos e negativos foram apresentados evidenciando essas práticas e seus benefícios. Na apresentação da culminância foi possível explorar como os estudantes compreenderam e demonstraram propriedade sobre tais temas.

### **4.3 Elaboração do Ebook “Aperreados Anônimos”**

Com a finalização das aulas teóricas e atividades práticas, o próximo passo foi conduzir a elaboração do e-book para avaliar os conhecimentos dos estudantes e explorar várias competências como comunicação, cooperação, argumentação, conhecimento, entre outras.

Os alunos receberam instruções gerais de como iriam cumprir a meta para a elaboração do e-book. Foram apresentados alguns e-books para inspiração. Foi realizada a divisão de funções, equipes foram definidas conforme as habilidades dos estudantes para a formação de grupos, como edição e uso de apps, tradução em inglês, pesquisas online e definição de temas dos capítulos. Nesse momento foi importante identificar as habilidades dos estudantes e guiá-los, demonstrando como eles podem atuar em equipe usando seus

recursos cognitivos conforme a necessidade em equipe. É importante mencionar que não houve determinação de como deveria ser a formatação do e-book, apenas que era necessário utilizar uma linguagem mais acessível, utilizar memes e humor para um contato mais leve e dinâmico. A intenção era os alunos se sentirem livres e mais autônomos nesse processo de criação.

O ebook foi desenvolvido no período de três encontros semanais para que houvesse tempo hábil de ajustar até a data da culminância. Os alunos definiram entre si sobre quais assuntos queriam escrever, escolheram as ilustrações e os apps de edição. Após a conclusão, foi realizada a tradução com o apoio do professor de inglês e criado em seguida um código de *QR-code* para assim disponibilizar o acesso durante a apresentação e encerramento da culminância.

Infelizmente nem todos os alunos puderam participar do processo de criação, visto que alguns tiveram problemas com a internet durante o processo criativo. Na literatura, o uso de ebooks é frequente para várias finalidades. No trabalho de Castilhos e colaboradores(2022) foi desenvolvido um ebook sobre o tema suicídio e o material produzido conta com conteúdo de linguagem clara, de fácil entendimento e bastante ilustrativo, trazendo informações importantes e relevantes sobre o tema. Essas estratégias também foram adotadas para o ebook criado na eletiva, utilizando memes, cores atrativas, linguagem simples como algumas gírias e dicas de músicas e filmes. O ebook completo encontra-se no Anexo II deste trabalho.

#### **4.4 Culminância da eletiva**

No último bimestre em 2022 houve a volta das aulas presenciais em alguns dias da semana, conforme protocolo das Secretarias de Educação e Saúde do estado. Sendo assim permaneceu o esquema híbrido, com as aulas remotas e presenciais. Diante dessa mudança foi possível realizar a culminância de maneira presencial.

Para o dia da apresentação, a ornamentação e organização da sala em que aconteceriam as visitas levaram em consideração o distanciamento necessário a fim de evitar aglomerações. Todos os alunos foram orientados quanto ao uso de álcool para higienização e máscaras de proteção. A sala foi dividida em espaços com temas conforme os eixos e cada grupo apresentaram sua colaboração e vivência na eletiva. No final o e-book foi apresentado e os ouvintes convidados a acessar o *QR-code* do livro. Por fim, foi realizado um momento final com todos os alunos para explanar opiniões sobre o projeto, avaliação das ações, se as

expectativas foram atendidas e como a eletiva contribuiu para a vida deles. Esse momento teve uma fragilidade de planejamento, pois não foi registrado em um meio de análise posterior, em virtude da mudança repentina de cronograma, esses relatos foram orais e restou apenas resgatar frases dos alunos, para analisar depois e serem descritos nesse trabalho.

#### **4.5 Relatos de uma professora de Biologia frente aos Ansiosos Anônimos**

Ao tentar descrever os resultados desse trabalho, muitos conflitos subjetivos vieram à tona. E elencar o que seria importante ser apresentado com a jornada traçada até esse momento trouxeram alguns incômodos. O que realmente é importante dizer? E por diversas vezes achar que a construção do texto seria invalidada em parte, por essa intervenção pessoal, houve um bloqueio na escrita. Entretanto, esse hiato possibilitou perceber que o bloqueio foi importante para reavaliar o meu processo de formação enquanto docente e amadurecimento pessoal.

Sendo assim, embora acreditando que o meu texto pode ganhar uma conotação não desejada, resolvi assim mesmo, descrever o processo de desenvolvimento e como em paralelo emergiam incertezas frente à pandemia e as mudanças na rotina profissional.

No texto tento apresentar os pontos fortes da eletiva e como eles estão sustentados na literatura. As etapas em identificar um problema e pensar em uma solução, montar e mediar uma equipe, traçar estratégias, decidir o que é importante e concluir o projeto, foi uma oportunidade de mobilizar saberes já adquiridos em todas as esferas de vivência.

Observar como na maioria das vezes a prática docente requer do profissional iniciativa em se desafiar, se desconstruir e reinventar. Em cada ação eu fui do bacharelado a licenciatura e do contrário também. Por vezes a formação como mestre em Saúde Pública foi decisiva. Essas situações serviram para entender como cada curso tinha sua essência, mas como também podem se cruzar e tornar o profissional mais apto a lidar com os imprevistos. Eu comecei essa intervenção por causa de uma angústia profissional e a terminei sentindo mais uma vez, como o processo de ensino-aprendizagem não se encerra com as aquisições de diplomas, pois na arte de fazer docência, somos obras inacabadas em virtude da nossa necessidade de ser sempre aprendizes.

Na conclusão da eletiva não foi mensurada a intervenção quanto ao impacto quantitativo das ações no comportamento dos estudantes em categorias muito bem definidas e analisadas estaticamente. Mas foi possível sentir como cada etapa proporcionou pelo menos

uma vez por semana, conforto mental para aqueles estudantes aflitos e angustiados para se expressarem.

Foi importante observar como uma rede de apoio revigora e possibilita a resiliência para enfrentar adversidades. Como primatas que somos, precisamos estar apoiados uns nos outros, seja nos primórdios ao garantir fogo, moradia e alimentação, como também em uma ameaça viral de um inimigo invisível.

Um último detalhe que não se pode deixar de mencionar, no primeiro slide da eletiva, apresentamos a máxima evolucionista que inspirou cada ação: "*Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças*". Pensando na educação diante de novas modalidades, que as mudanças fortaleçam a prática docente, visando não apenas competências para o mercado trabalho, mas sim um bem-estar social e qualidade de vida.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto de intervenção “Ansiosos Anônimos” a partir do desenvolvimento das competências gerais da BNCC proporcionou uma experiência exitosa, pois possibilitou aos estudantes dispor de ferramentas para demandas do cotidiano e adversidades como a pandemia. Esse resultado indica a necessidade das políticas educacionais voltadas para a saúde mental dos estudantes. Foi possível observar que o fator que mais contribuiu para a elaboração da ementa e coordenação das ações foi a imersão na literatura antes, e durante as etapas de execução. Esse resultado sugere que a partir de formações continuadas os professores podem ter contato com a importância da inteligência emocional contribuindo para o enfrentamento de adversidades no âmbito profissional.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, A. R. L. **O impacto da Covid-19 nas funções cognitivas dos alunos do 3º ano do primeiro ciclo.** 2023. 37 páginas. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Beira Interior, Covilhã, Portugal, 2023.

AGUIAR, C. S; BASTOS, R. M. T. A. MELO, M. C. F. **Impacto psicológico da Covid-19 em adolescente.**Archivesof Health, Curitiba, v.3, n.2, p. 441-446, 2022.

ABP-ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Campanha SetembroAmarelo salva vidas!** Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com>. Acesso em 20 de Julho de 2022.

ASSIS, L, R; CONCEIÇÃO, A. S. **Pandemia da Covid-19 e educação escolar: uma perspectiva de professores, famílias e crianças.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos, Brasil, São Paulo, v. 6, n. 12, p. 94–110, 2023.

SANTANA, G. M; SILVA, A. L. F; SANTANA, L. M. **E-book pesquisa e tecnologia: protagonismo e inovações.** José de Freitas, PI: Instituto Produzir, 2021.

CARVALHO, G. P.; IZEL, D. F. **Dependência de internet, ansiedade, depressão, estresse e qualidade de vida: Um estudo correlacional** (dependência de internet: um estudo correlacional). Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq, v. 15, n. 1, p. 265-294, 2022.

COELHO, V; LAMELA, D. **Programas mediados pela tecnologia para promoção de literacia em saúde mental em adolescentes: revisão sistemática.** Saúde e Sociedade, v. 31, p. e200630, 2022.

COSTA, L. M; GASPAR C; ROCHA, R. L. F; TORRES, P.A **escola em tempos de covid-19: os estudantes do colégio Pedro II.**Studies in EducationSciences, Curitiba, v.3, n.1, p. 423-445, 2022.

BARRETO, J.; AMORIM, M. R. O. R.; DA CUNHA, C. **A pandemia da covid-19 e os impactos na educação.** 2020. Disponível em: <<https://zenodo.org/record/4361693>>. Acesso em: 20/07/2022.

DE OLIVEIRA, B. R.**Implementação da educação remota em tempos de pandemia: análise da experiência do estado de Minas Gerais.** Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, v. 16, n. 1, p. 84-106, 2021.

EXTERKOETTER, A. C; BRAGA, A. C. P; ALBRECHT, C. L; SCHUEBEL, E. **Desenvolvimento de um e-book de orientações nutricionais como uma contribuição no tratamento de distúrbios de ansiedade.** Epitaya E-Books, v. 1, n. 27, 50-67, 2023.

FERNANDES, R. F; FREITAS, A. X. **A importância das atividades ecoturísticas no Brasil: uma forma de desenvolvimento socioeconômico.**Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/230111789.pdf>. Acesso em: 11/03/2023.

FRIZZO, H. C. F; BOUSSO, R. S; ICHIKAWA, C. R. F; SÁ, N. N. **Mães enlutadas: criação de blogs temáticos sobre a perda de um filho.** Acta Paul Enferm, v. 30, n. 2, p.

116-121, 2017.

**GOLEMAN, D. Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** Objetiva, 2012.

**GOUVEIA, M. A.C; PEREIRA, M. M. T; FERREIRA, S. L. Pandemia e ensino remoto: a defasagem na aprendizagem de matemática no ensino médio.** In: UNIREDE, Grupo Horizonte | UFSCar |. ANAIS CIET:EnPET|CIESUD:ESUD|2022. Anais do CIET:CIESUD:2022, São Carlos, nov. 2022. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjw0emHBhC1ARIsAL1QGNfVDtLHVUoRJWsqW8xSE5qNRu1MDNPAFM2ZRpzczlThcagQHO5a4zEaAvXfEALw\\_wcB](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjw0emHBhC1ARIsAL1QGNfVDtLHVUoRJWsqW8xSE5qNRu1MDNPAFM2ZRpzczlThcagQHO5a4zEaAvXfEALw_wcB) Acesso em 20 de julho 2022.

**IAOCHITE, R. T; JÚNIOR, E. J; PEDERSEN, S. A. A educação em saúde e a BNCC em tempos de pandemia.** Rev. Fac. Educ. (Univ. do Estado de Mato Grosso), v. 35, n. 1, p. 15-33, 2021.

**JESUS, K. V. DE; SILVA, L. B; NASCIMENTO, F. R. A psicologia na construção e enfrentamento do racismo: a experiência do grupo de estudos pretos.** Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 5, n. 9, p. 66-85,2020.

**JORGE, M. S. B; SILVA, D. M. F.; PINTO, J. R; CARTAXO, N. T. S. Construção de vídeos educativos sobre sofrimento psíquico e cuidado na pandemia do Covid-19: revisão integrativa.** Research, Society and Development, v. 11, n. 1, 2022.

**LOPES, R. E; BORBA, P. L.O; TRAJBER, N. K. A; SILVA, C R; CUEL, B. T. Oficinas de atividades com jovens da escola pública: tecnologias sociais entre educação e terapia ocupacional.** Comunicação saúde educação, v. 15, n. 36, p 277-288, 2011.

**MACHADO, M. R; BRUCK, I,ANTONIUK, S. A;SOARES, M. C; SILVA, A. F. (2018). Internet addiction and its correlation with behavioral problems and functional impairments – A cross-sectional study.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 67(1), 34-38.

**MIRANDA, D; ATHANASIO, B;OLIVEIRA, A. C. How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents?** Int. J. Disaster. Risk Reduct. 2020 [acesso em 01de Novembro de 2022 maio 12]; (51):101845. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>

**MOREIRA, B.S; CARDONA, T. D; PEDROSA, T. C; CRUZ, F. M. L. Covid-19 e saúde mental de crianças e adolescentes.** Revista Amazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq, v. 14, n. 1, p. 108-128, 2022.

**NASCIMENTO, A. M; ROAZZI, A; COUTINHO, G. K. R; SILVA, F. L. J; RAMOS, N. Q; SILVA, W. J. Autoconsciência, coping e espiritualidade: sentidos e vivências de sofrimento em tempo de pandemia Covid-19 - perspectivas da psicologia cognitiva.** Revista amazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq, v. 15, n. 1, p. 330-375, 2022.

**NÓBREGA, M. P. S. S.Explorando o uso de aplicativos móveis para autogestão do tratamento em saúde mental: scoping review.** Revista de Enfermagem da UFSM, v. 11, 2021. Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769264393>. Acesso em: 11 mar.

2023.

OLIVEIRA, M. C. P; BARBOSA, L. N. V; FILHO, J. H. C; CIESLAK, F; CORREIA JUNIOR, M. A. V. **Consequências da pandemia da covid-19 na saúde mental, qualidade de vida e atividade física de adolescentes: revisão integrativa.**

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Novo Coronavírus.** Disponível em:

PACHECO, T. V. **Atividade física antes e durante a pandemia do covid-19 em estudantes de uma escola do município de Florianópolis. 2022. 52 páginas.** TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2022.

PERRENOUD, PH. **Os desafios da avaliação no contexto dos ciclos de aprendizagem plurianuais.** In Perrenoud, Ph., GatherThurler, M., De Macedo, L., Machado, N.J. e Alessandrini, C.D. **As Competências para Ensinar no Século XXI. A Formação dos Professores e o Déafio da Avaliação.** Porto Alegre : Artmed Editora, pp. 35-59 [2002\_10].

REIS, S; SILVA, A. C; CASTRO, F. V. **Alcoólicos anônimos.** InternationalJournalofDevelopmentalandEducationalPsychology INFAD Revista de Psicologia, v. 2, n.1, p 375-384, 2016.

SILVA , F. J. A. da; MARQUES, R.; SOUZA JÚNIOR, M ; GRZEBIELUKA, D; TRICHES, J. C; LIMA, K. de C; CONCEIÇÃO, J. L. M. da; PEREIRA, A. I. B; LIMA, J. W. B; SANTOS, E. M. **The difficulties encountered by teachers in remote teaching during the pandemic of COVID-19.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 2, p. e17511225709, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i2.25709. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25709>. Acesso em: 1 nov. 2022.

RODRIGUES. A. C. S. **Escola Cidadã Integral: proposições curriculares para jovens do Ensino Médio** INTEGRAL CITIZENS 'SCHOOL: curricular propositions for youngsters of high school

SILVA, M. C. **Impactos da pandemia de COVID-19 na aprendizagem de crianças e adolescentes.** Research, Society andDevelopment, v. 11, n. 5, 2022.

SILVA, P. P; OLIVEIRA, A. M. P. **Afinal de contas quem sou eu? Ah, este é o grande enigma!: (Re)negociação de Significados na (Des)construção do Nexo Identitário como Professora-Pesquisadora que Ensina sobre Ciências.** Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências, v. 19, p. 515-535, 2019.

SILVA, R. **Escola cidadã integral versus escola regular: educação e cidadania no ensino de biologia.** 2020. Universidade da Paraíba.

SILVA, Vanessa Martini da; GELLER, Marlise; SILVA, Juliana da. **O uso de diferentes estratégias no ensino de artrópodes: relato de uma experiência.** Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências, v. 11. n. 3, p. 81-92, 2011.

SOUSA, C. E. **Diagnóstico do desempenho da aprendizagem escolar dos alunos do ensino médio da região Amarel durante a pandemia na modalidade de ensino remoto.** Química Licenciatura-Tubarão, 2020.

SOUZA, M. S; SOUSA, M. R. N; SILVA FILHO, E. A. da; SOUSA, Y. A. S.; SOUSA, A.



M. C.; SILVA, Élide B. da; NASCIMENTO, I. G. do; SOARES, M. das G. S.; PRADO, T. M.; AGUIAR, C. S. de. **Repercussões da pandemia Covid-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa.** Journal of Education Science and Health, v. 3, n. 1, 01–12, 2023.

VASCONCELOS, E. G; MARTINS, M. G. T. **Ansiedade na pandemia covid-19: influências no aprendizado da EJA - Educação de Jovens e Adultos e terapia cognitivo comportamental na intervenção.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE, São Paulo, v.8, n.7, p. 798-820, 2022.

**APÊNDICE A - Ementa da eletiva “Ansiosos Anônimos”**

GOVERNO DO ESTADO DA PARAÍBA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DA PARAÍBA  
ESCOLA CIDADÃ INTEGRAL JOÃO ROGÉRIO DIAS DE TOLÉDO

**EMENTA DA ELETIVA – 2º SEMESTRE 2021**

**TÍTULO:** AA - Ansiosos Anônimos

**DISCIPLINAS/ÁREAS ENVOLVIDAS:** Biologia, Inglês, nutrição, saúde mental e saúde pública

**PROFESSORES ENVOLVIDOS:** Shirley Lima - Biologia e Ribamar Farias - Inglês.

Colaboradores: Jonathan Cavalcanti - estudante de psicologia e Arthur Michel - nutricionista e estudante de enfermagem

**JUSTIFICATIVA:**

A eletiva foi desenvolvida a partir do diagnóstico prévio na prática pedagógica que os alunos apresentavam indícios que a saúde mental dos mesmos estava comprometida, provavelmente em virtude do cenário pandêmico atual, questões pessoais bem como a necessidade de desenvolver a inteligência emocional, unindo a manutenção da saúde nutricional, por meio da educação alimentar. Além disso alguns alunos manifestaram o desejo de contemplar nos seus projetos de vida, atuar nas áreas de Ciências Biológicas. É necessário ressaltar a importância de que um dos propósitos da escola cidadã é formar alunos solidários e principalmente autônomos e desenvolver habilidades socioemocionais. Sendo assim a eletiva têm o objetivo de atingir esses objetivos, bom como incorporar a BNCC como alicerce para que os estudantes possam relacionar teoria e prática.

**OBJETIVO:** Auxiliar os alunos a lidar com as emoções a partir de aulas interdisciplinares e direcionadas a promoção do desenvolvimento da inteligência emocional, que auxiliem no controle de emoções e sentimentos e estimular a prática da alimentação saudável a partir da educação nutricional.

**HABILIDADES ENVOLVIDAS (Propulsão):****PORTUGUÊS**

H6- Interpretar texto com auxílio de material gráfico diverso (propagandas, foto, etc.).

H7- Relacionar em diferentes contextos e leitura/escuta e/ou produção de texto as características da conectividade(uso de hipertextos, hiperlinks ou textos que circulam em contexto digital), identificando as marcas de registro da língua (formais, estilísticos e linguísticos).

H9- Reconhecer posições distintas entre duas ou mais opiniões relativas ao mesmo fato ou ao mesmo tema.

**MATEMÁTICA**

H01- Identificar, representar e comparar números reais além de resolver situações-problemas que envolvam operações com números reais;

H05 - Resolver e elaborar problemas em contextos que envolvem fenômenos periódicos reais (ondas sonoras, fases da lua, movimentos cíclicos, entre outros) e comparar suas representações com as funções seno e cosseno, no plano cartesiano, com ou sem apoio de aplicativos de álgebra e geometria.

H04 – Resolver problema que envolva variação proporcional, direta ou inversa, entre grandezas.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

Ansiedade  
Tipos de ansiedade  
A neurobiologia da ansiedade  
Relações sociais e emoções  
Ansiedade e alimentação  
O impacto da tecnologia e as redes sociais  
Ecoturismo

**CRONOGRAMA:**

30/08/2021 – Aula inaugural (Prof. Shirley Lima)

Levantamento sobre as expectativas dos alunos e a motivação na escolha da eletiva.

06/09/2021 – Aula assíncrona [Aplicação de questionário preliminar] (Prof. Shirley Lima)

12/09/2021 - O que é ansiedade e como ela se manifesta no cotidiano (Jonathan Cavalcanti)

20/09/2021 – Fatores biológicos e psicológicos da ansiedade - Psicologia (Jonathan Cavalcanti)

27/09/2021 - Fatores biológicos e psicológicos da ansiedade - Nutrição (Arthur Michel)

04/10/2021 – Relação dos amigos e família com a ansiedade (Jonathan Cavalcanti)

11/10/2021 – Elaboração de um cardápio saudável – receitas (Arthur Michel)

18/10/2021 – Genética do comportamento (Prof. Shirley Lima)

25/10/2021 – Inteligência Emocional. [Jonathan Cavalcanti]

01/11/2021 Redes sociais e tecnologia - Como lidar? Apps do bem (Prof. Shirley Lima, Arthur Michel e Jonathan Cavalcanti)

08/11/2021 – Psicologia publicitária - Manipulação de marketing e a influência no cotidiano - [Jonathan Cavalcanti]

15/11/2021 – Feriado de Proclamação da República

22/11/2021 – Exercício físico - análise de exames [Júnior- biomédico] Aplicação do questionário parte II

29/11/2021 – Medicamentos/ drogas no geral/ bebidas [Enfermeira - CAPS e Arthur Michel]

06/12/2021 – Ecoturismo e saúde mental (Prof. Ribamar)

13/12/2021 – Início da confecção do E-book - Planejamento e definição de temas (Professores e colaboradores)

20/12/2021 – Execução da elaboração do E-book, versão português e Inglês

27/12/2021 – Reunião para ajustes do E-book (Todos os professores e colaboradores)

03/01/2021 – Finalização do E-book (Todos os professores e colaboradores)

07/01/2021 – Culminância - Apresentação para a comunidade escolar e Aplicação de questionário parte III (Todos os professores e colaboradores)

**METODOLOGIA:** Aulas expositivas, terapia de grupo a partir de depoimentos de experiências, práticas experimentais e uso de apps.

**RECURSOS DIDÁTICOS:**

Internet/ Web/ Notebook/ Celulares/ Tabletes

**DURAÇÃO:** Início: 30/08/2021 – Final: 07/01/2022

**CULMINÂNCIA:**

Apresentação via google meet e nas redes sociais os resultados obtidos, através da confecção de um e-book.

**AVALIAÇÃO:**

Participação nas aulas/ Assiduidade/ Realização das atividades propostas.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

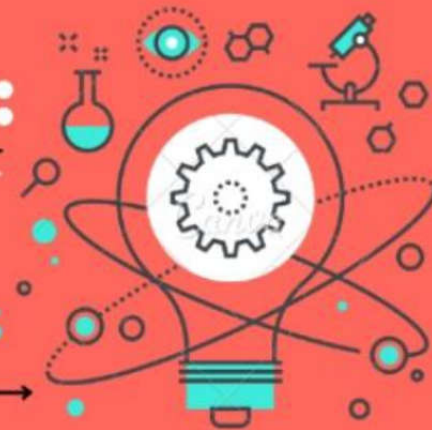
- 1 - DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Artmed Editora, 2018.
- 2 - RANGÉ, Bernard. Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. 2001. p. 567-567.
- 3 - GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que Redefine o que é Ser Inteligente, trad. M. Santarrita. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 1995.
- 4 - BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental. Artmed Editora, 2013
- 5 - FAVARETTO, José Arnaldo. **Biologia: Unidade e diversidade – Volume 2.** 1.ed. São Paulo: FTD, 2016

ANEXO I - Ebook “Ansiosos Anônimos”



# INTRODUÇÃO:

**ELETIVA:**  
**ANSIOSOS ANÔNIMOS**



**TER BEM-ESTAR FAZ COM QUE VOCÊ SE DEDIQUE MELHOR AO TRABALHO E SEJA MAIS PRÓDUTIVO, ALÉM DE REDUZIR DOENÇAS OCUPACIONAIS, QUE DE ACORDO COM A INSS( INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL):**

**A CONCESSÃO DE AUXÍLIO-DOENÇA POR TRANSTORNOS DE ANSIEDADE CRÊSCEU**

**17%**



**EM 4 ANOS**

**ALÉM DISSO, MAIS DE 75 MIL BRASILEIROS FORAM AFASTADOS DO MERCADO DE TRABALHO COM DIAGNÓSTICO DE DEPRESSÃO.**

**E PARA QUE ISSO SEJA EVITADO, EXISTE ALGUNS HÁBITOS SAUDÁVEIS BÁSICOS QUE PODEM SER ADOTADOS DIARIAMENTE:**



## **BRASIL, PAÍS COM MAIOR ÍNDICE DE ANSIEDADE.**

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com o maior índice de ansiedade do mundo

cerca  
de

**9,3%**

Isso equivale à cerca de

**18,6 MILHÕES**



de brasileiros que  
convivem com os sintomas  
e as crises de ansiedade.

 Gráfico baseado em pesquisas em 2019



TÓPICO 1º:

# EXERCÍCIOS

Em: MEMES!

Eu depois de 30 minutos fazendo  
exercícios físicos



Quero um pão

Aí, amiga! Dei  
uma caminhada  
ontem e  
quase morri!

Amiga, nossa vida  
de atleta está  
que nem meu  
psicológico!



Bem que as consequências  
podiam ser engraçadas  
como as piadas que  
fazemos...



# Por que fazer exercícios?



• A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE ESTÁ DIRETAMENTE RELACIONADA À MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA, REDUZINDO CONSIDERAVELMENTE OS RISCOS DE DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES, PROBLEMAS RELACIONADOS A BAIXA IMUNIDADE, ALÉM DOS TRANSTORNOS DE FUNDO EMOCIONAL. É UMA OCUPAÇÃO SAUDÁVEL E PRODUTIVA QUE ENVOLVE MENTE E CORPO, SEM MENCIONAR QUE É UMA FORMA DE FUGIR DAS REDES SOCIAIS!

Existem diversas atividades físicas proativas que podem fazer conjunto com a alimentação!



Fique atento às sugestões a seguir!



**E LÁ  
VAMOS  
NÓS!**

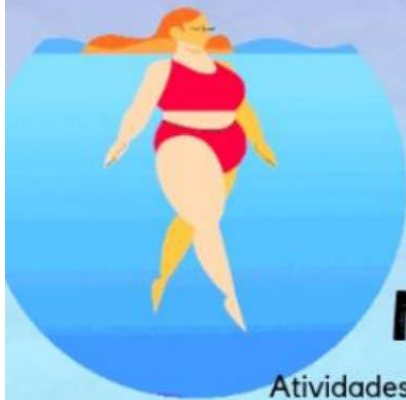
# EXERCÍCIOS PROPOSTOS:



## DANÇA

A dança desperta vários aspectos cognitivos e afetivos, através dela, as pessoas conseguem expressar suas emoções e descarregar as tensões. Muito comum os especialistas indicarem essa prática para o alívio de estresse, ansiedade e aumento do autoestima.

Inclusive até as dancinhas do TikTok e coreografias do Daniel Saboya



## NATAÇÃO

Atividades dentro da água ajudam a controlar o ritmo da respiração, o que é capaz de diminuir a ansiedade, a grande inimiga do sono. Além disso, os exercícios na água ajudam no combate a hipertensão e melhoram o alongamento e trabalham a consciência corporal.

Vamos visitar mais os açudes, pessoal!



# Corrida.



**Correr faz bem para a mente, para o humor e melhora a disposição.**

A ciência comprovou que a corrida pode ser uma excelente terapia alternativa para combater o estresse e a depressão. Por ser uma atividade aeróbica, a corrida libera endorfina e monoamina, os neurotransmissores que provocam excitação e aquela gostosa sensação de prazer.

# Pedalar:



A atividade fortalece o coração, melhora a resistência muscular, aumenta o fôlego, além de contribuir para o controle emocional e bem-estar psicológico.



# Yoga:



**A prática constante de Yoga é capaz de combater a depressão!!!**

Outro imenso benefício da Yoga é o autoconhecimento corporal. Os iogues mais antigos são capazes trabalhar melhor as emoções ruins como raiva e medo, sentimentos ligados a distúrbios como diabetes e problemas cardíacos.



## TÓPICO 2º:

# Dormir.



- Dormir bem e ter um sono de qualidade:

A falta de sono é um dos principais problemas relatados por pessoas que estão insatisfeitas com o trabalho. Dormir pouco ou mal é extremamente prejudicial à saúde. Crie hábitos saudáveis na hora de se deitar. Procure ficar longe de aparelhos digitais algumas horas antes do sono, se alimente com comidas leves à noite e pratique o desligamento da mente a partir da meditação para dormir com mais facilidade e melhor.

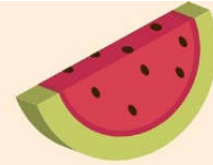
**UMA DICA É BUSCAR SONS RELAXANTES NO YOUTUBE, COMO SONS DE CHUVA.**



**OUTRO PROBLEMA É A INSONIA QUE DEPOIS DE DOIS DIAS É RECOMENDÁVEL VISITAR O MÉDICO.**

**POIS PODE SINALIZAR TRANSTORNOS, COMO O BIPOLAR, E CAUSAR ALUCINAÇÕES.**





## TÓPICO 3°: *Alimentação*

• A alimentação está entre os itens primordiais para a vida, contudo, até mesmo o seu excesso pode revelar uma natureza não muito agradável para nós. Usar o alimento como válvula de escape é associado o relaxamento pós-refeição, normal depois de um almoço ou jantar, à diminuição do mal-estar emocional. O organismo passa a produzir substâncias para a digestão e o foco muda, a ansiedade e o nervosismo caem. Nesse período de ansiedade, a busca também pode ser por comidas gordurosas.



A compulsão alimentar pode acontecer em períodos de grande estresse, ansiedade ou angústia.



<https://gastro.com.br/geral/a-comida-tem-sido-uma-valvula-de-escape-para-voce-faca-o-teste/#:-:text=%E2%80%9CAo%20usar%20o%20alimento%20como,ansiedade%20e%20o%20nervosismo%20caem.>



# Alimentação Saudável

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR QUAIS ALIMENTOS FAZEM BEM OU MAL PARA QUEM TEM ANSIEDADE? ENTÃO VOU TE DAR ALGUMAS DICAS!

## FRUTAS VERMELHAS:

AS FRUTAS VERMELHAS SÃO RICAS EM ANTIOXIDANTES. POR ISSO, ELAS CONTRIBUEM PARA ELIMINAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS QUE CAUSAM DANOS ÀS CÉLULAS E, DESSA FORMA, COMBATEM O ENVELHECIMENTO E MUITAS DOENÇAS. PORÉM, OS ANTIOXIDANTES TÊM AINDA OUTRAS FUNÇÕES ESSENCIAIS PARA PESSOAS ANSIOSAS. ELES IMPEDEM A OXIDAÇÃO DE CÉLULAS CEREBRAIS. ALIVIANDO DOS SINTOMAS DA ANSIEDADE. PORTANTO, COLOQUE ESSES ANTIOXIDANTES EM SEU CARDÁPIO.

## CAMOMILA:

ESSA PLANTA, QUE GERALMENTE É UTILIZADA PARA FAZER CHÁS, TEM PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIO, ANTIBACTERIANAS E ANTIOXIDANTES. ALÉM DESSAS QUALIDADES, ELA TAMBÉM EXERCE UM EFEITO RELAXANTE E COMBATE OS SINTOMAS DA ANSIEDADE. VOCÊ PODE UTILIZÁ-LA NO CHÁ COMUM OU COMO BASE PARA OUTROS SUCOS FEITOS COM FRUTAS VERMELHAS.



PARTE DOIS:

# ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS:

Uma dica é substituir o refrigerante por H<sub>2</sub>O de limão e diminuir o café.

CAFEÍNA:



Presente no café, a cafeína pode ser uma inimiga do sistema nervoso e, conseqüentemente, da saúde mental. se consumida em excesso ela pode acarretar no aumento e piora da ansiedade e depressão. Suas propriedades estimulantes podem dificultar o sono diretamente ligado à regulação do humor.

Alimentos ricos em sódio:



O excesso de sódio de alguns alimentos pode ser altamente prejudicial para o sistema nervoso, desencadeando o aumento dos sintomas da ansiedade e da depressão. Além disso, provocam malefícios ao sistema imunológicos e podem acarretar na sensação de fadiga.



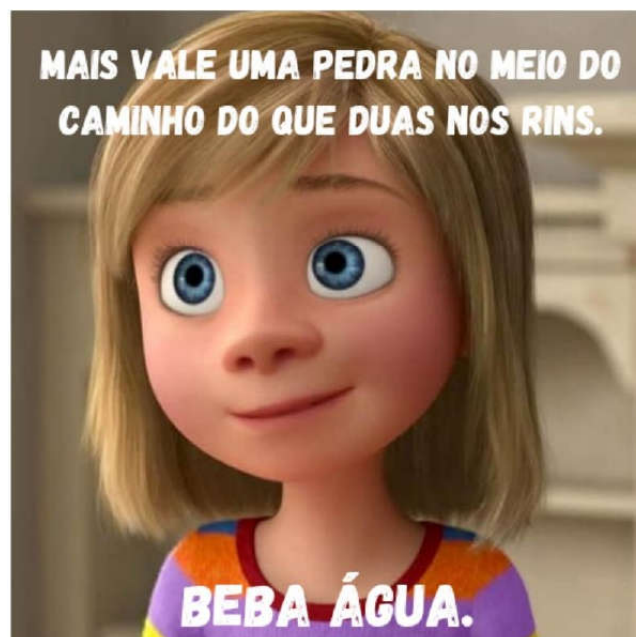


## TÓPICO 4: BEBER ÁGUA.

---



- " O corpo humano não consegue ficar mais 4 minutos sem oxigênio; mais de 3 dias sem água ou mais de 50 dias sem alimentos."



### FONTE:

Quanto tempo podemos ficar sem água e sem comida? | Blog da  
Doutora Ana Escobar | G1  
<https://g1.globo.com/bemestar/blog/ana-escobar/post/2018/07/09/quanto-tempo-podemos-ficar-sem-agua-e-sem-comida.ghtml>

# POR QUE BEBER ÁGUA?



YOUTUBE.COM

# DICAS DE MÚSICAS:

SEMPRE QUE ESTAMOS MUITO ESTRESSADOS NERVOSOS PROCURAMOS SEMPRE BOAS MÚSICAS QUE PROMETEM RELAXAR OU NOS ACALMAR, NÃO É? ENTÃO VOU COMPARTILHAR COM VOCÊS CINCO MÚSICAS QUE CONTROLAM A NOSSA ANSIEDADE.



## WEIGHTLESS- MARCONI UNION

ESSA MÚSICA FOI ESCOLHIDA POR PESQUISADORES DA MIND LAB PARA COMPROVAR A HIPÓTESE DE QUE A MÚSICA É REALMENTE CAPAZ DE REDUZIR A ANSIEDADE. AO OUVIR ESSA CANÇÃO, OS PARTICIPANTES CONSEQUIRAM FICAR CERCA DE 65% MENOS ANSIOSOS AO REALIZAR TAREFAS ESTRESSANTES.

## WATERMARK- ENYA

A IRLANDESA ENYA É MUITO FAMOSA POR SUAS COMPOSIÇÕES RELAXANTES, QUE TRANQUILIZA O CORAÇÃO DOS FÃS. MAS NÃO É PRECISO CONHECER A ARTISTA PARA PERCEBER O QUANTO WATERMARK PODE DEIXAR QUALQUER ANSIOSO.



## PLAYLIST ABERTA!

**The Light - The Album Leaf**  
 Mais uma música instrumental, **The Light** é ideal para ser ouvida em momentos de tensão. Do gênero indie, a canção é do projeto solo musical de Jimmy LaValle, **The Album Leaf**, desenvolvido em San Diego, na Califórnia.



**Pure Shores – All Saints**  
 Gravada pelo girl group britânico **All Saints**, **Pure Shores** foi composta, originalmente, para a trilha sonora do filme **A Praia**, estrelado por **Leonardo Di Caprio**. Não só a melodia é relaxante. A letra também traz mensagens sobre buscar um lugar calmo

*Dica de  
filmes!*



**FIQUE LIGADO!**

Sessão à seguir: dê um play!



# MEU TOP 4!

*Filmes perfeitos*

- 1 As vantagens de ser invisível (2012)
- 2 Divertida Mente (2015)
- 3 This is Us (2016)
- 4 Explicando a Mente (2016)



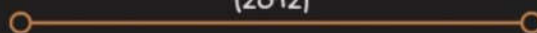
# FILME / SÉRIE

## QUE EU INDICO

### NOME:

AS VANTAGENS DE SER INVISÍVEL

(2012)



FILME

SÉRIE

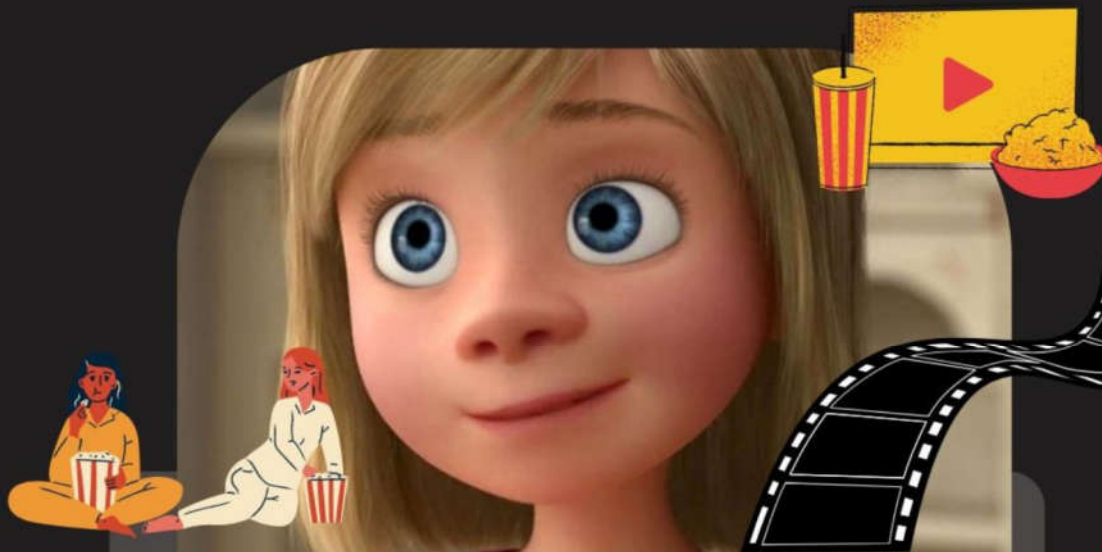
### SINOPSE:

COM UM ELENCO MARAVILHOSO COMPOSTO POR LOGAN LERMAN, EMMA WATSON E EZRA MILLER, "AS VANTAGENS DE SER INVISÍVEL" É UM FILME QUE ABORDA A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA COM MUITA SENSIBILIDADE. EMBARCAMOS NA HISTÓRIA DE CHARLIE, INTERPRETADO O JOVEM SOLITÁRIO E TRAUMATIZADO, QUE VIVE COM O PESO DA MORTE DO MELHOR AMIGO QUE SE SUICIDOU, E AS LEMBRANÇAS DA TIA, FALECIDA EM UM ACIDENTE DE CARRO. A VIDA DE CHARLIE MUDA QUANDO ELE CONHECE PATRICK E SAM, INTERPRETADOS POR EZRA E EMA, QUE VIRAM SEUS MELHORES AMIGOS. AO LONGO DE CENAS EMOCIONANTES, ACOMPANHADAS DE UMA TRILHA SONORA SENSACIONAL, O DRAMA MOSTRA O QUÃO É IMPORTANTE SE SENTIR PARTE DE UM GRUPO E UM LUGAR.



NOTA:

# DIVERTIDA MENTE

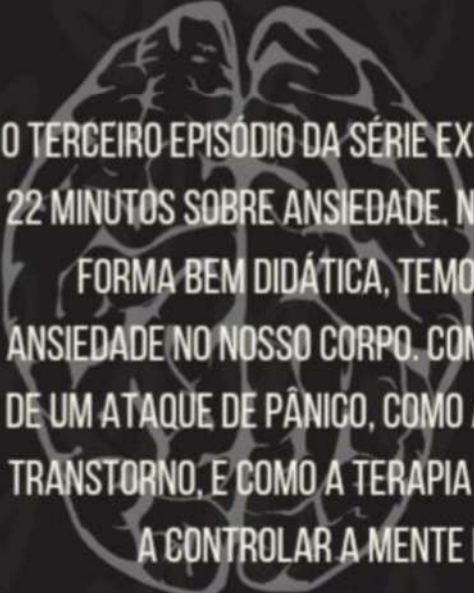


MAIS UMA ANIMAÇÃO DA PIXAR QUE CONQUISTA CRIANÇAS E ADULTOS COM SUCESSO, DIVERTIDA MENTE ILUSTRA DE FORMA LÚDICA E BEM DIDÁTICA COMO FUNCIONAM AS NOSSAS EMOÇÕES. AO LONGO DO FILME, NOS AVENTURAMOS PELA MENTE DA RILEY, UMA ADOLESCENTE QUE ALÉM DE PASSAR POR TODOS OS CONFLITOS DESSA FASE COMPLICADA, TAMBÉM ESTÁ ENCARANDO MUDANÇAS NA SUA VIDA PESSOAL. EM MEIO A TANTAS NOVIDADES, SUAS EMOÇÕES ALEGRIA, TRISTEZA, MEDO, NOJINHO E RAIVA TOMAM CONTA DA TELA E VÃO DESCOBRINDO QUAL A MELHOR MANEIRA DE MANTER O EQUILÍBRIO EMOCIONAL DA GAROTA. COMO ESPECTADORES, VEMOS CADA VEZ MAIS SENTIDO NA HISTÓRIA E ASSOCIAMOS ELA À REALIDADE. É UM FILME MARAVILHOSO QUE TRAZ DIVERSÃO E REFLEXÃO DE FORMA LEVE.

COMBINAÇÃO  
PERFEITA: VOCÊ



EXPLICANDO A MENTE

A stylized, light-colored graphic of a human brain, showing the cerebral cortex and internal structures, positioned behind the main text block.

O TERCEIRO EPISÓDIO DA SÉRIE EXPLICANDO A MENTE, DA NETFLIX, TRAZ 22 MINUTOS SOBRE ANSIEDADE. NARRADO PELA ATRIZ EMMA STONE, DE FORMA BEM DIDÁTICA, TEMOS A EXPLICAÇÃO DOS EFEITOS DA ANSIEDADE NO NOSSO CORPO. COMO SÃO OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DE UM ATAQUE DE PÂNICO, COMO AS REDES SOCIAIS CONTRIBUEM COM O TRANSTORNO, E COMO A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL AJUDA A CONTROLAR A MENTE PARA EVITAR NOVAS CRISES.

# NETFLIX

# N

## *This Is Us*



A emocionante história da família Pearson nos arranca lágrimas e nos transmite muitas mensagens reflexivas sobre a vida. Assim é *This is Us*, a série dramática da NBC que tem milhares de fãs ao redor do mundo. Ela está aqui nesta lista, porque em diversos episódios retrata crises de ansiedade e ataque de pânico, vividos pelo Randall, interpretado pelo ator Sterling K. Brown. Além dele, também tem a depressiva Kate, interpretada pela atriz Chrissy Metz, que sofre de compulsão alimentar, e o Kevin, interpretado pelo ator Justin Hartley, que vive um alcoólatra. Os três irmãos sofrem de depressão e ansiedade, cada um de um modo diferente, e a série sempre aborda a importância do suporte familiar e o caminho para o tratamento. *This is Us* é uma série linda, com uma trilha sonora impecável e que fala sobre família. Se você ainda não viu, vale muito a pena se emocionar com essa história.