

Deu branco!!!

Entendendo a ansiedade
em situações de avaliação
acadêmica.



Psic. Ms. Ingrid Caroline de Oliveira Ausec
CRP 08/07059
ing-ausec@uel.br

Ilustrações: Lívia Stella Ausec Idalgo

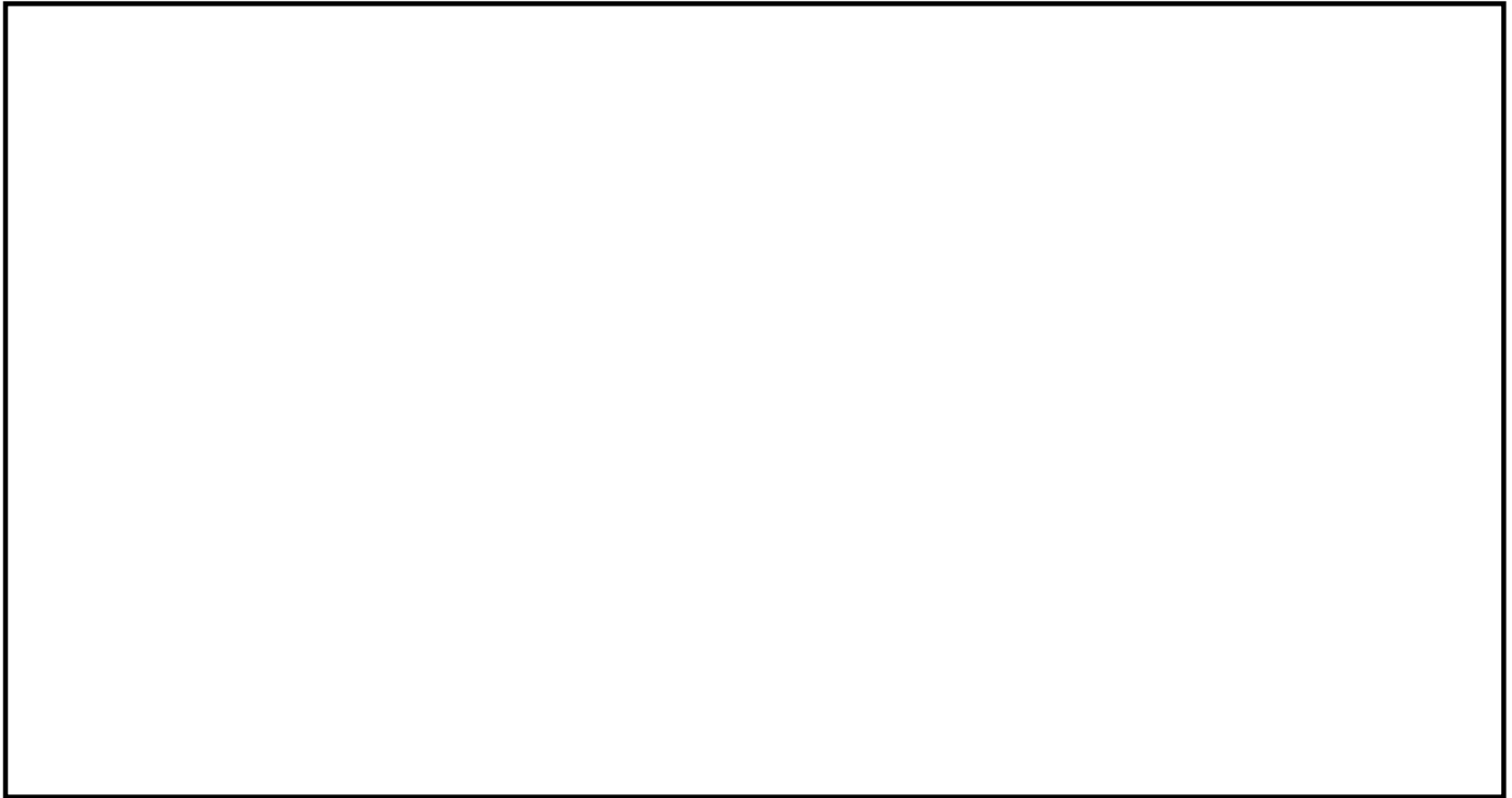
Primeira Parte: compreendendo a ansiedade

O termo ansiedade é bastante utilizado em nossa cultura e é frequente ouvirmos que alguém é ansioso quase que diariamente.

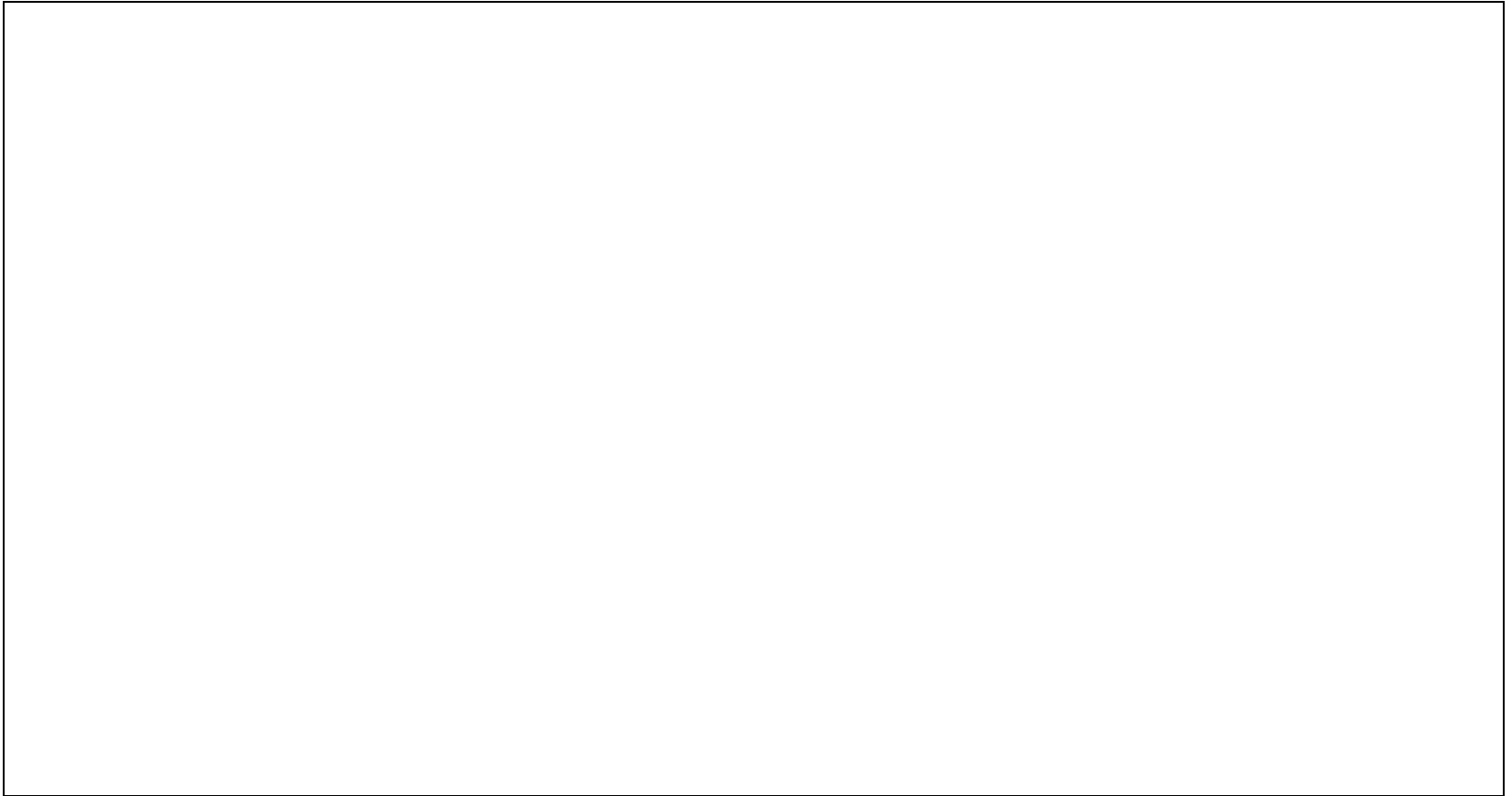
Também é comum ouvirmos expressões como "comi uma barra de chocolate de tão ansiosa que estava" ou "passo o dia ansioso e não consigo prestar atenção em mais nada“.

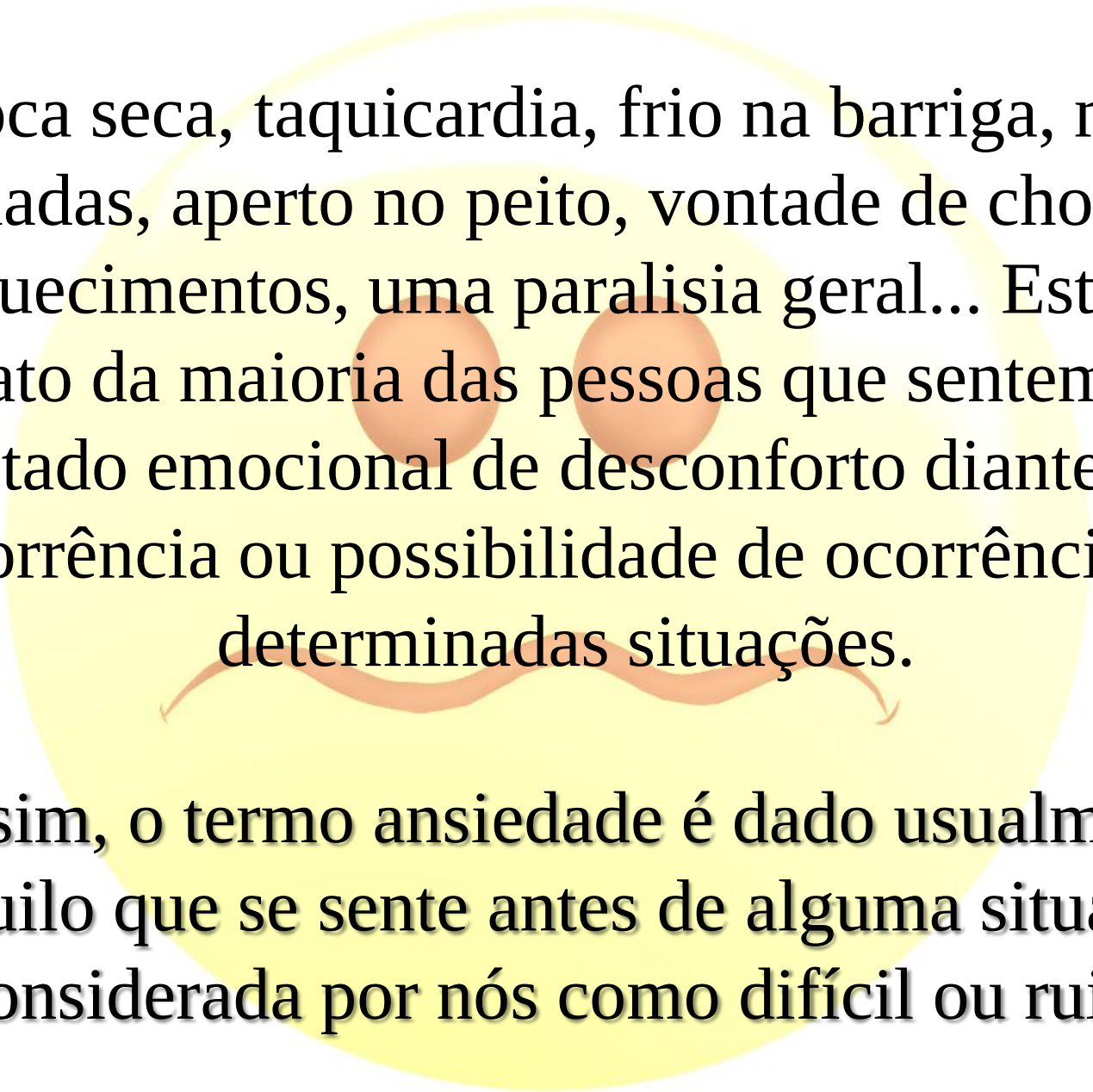
Esses relatos demonstram que sentir ansiedade está produzindo consequências ruins e por isso, avalio que estar ansioso é a causa de alguns de meus problemas cotidianos.

O que é ansiedade para você?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a user to write their answer to the question above.

Que consequências sentir ansiedade
traz em sua vida?

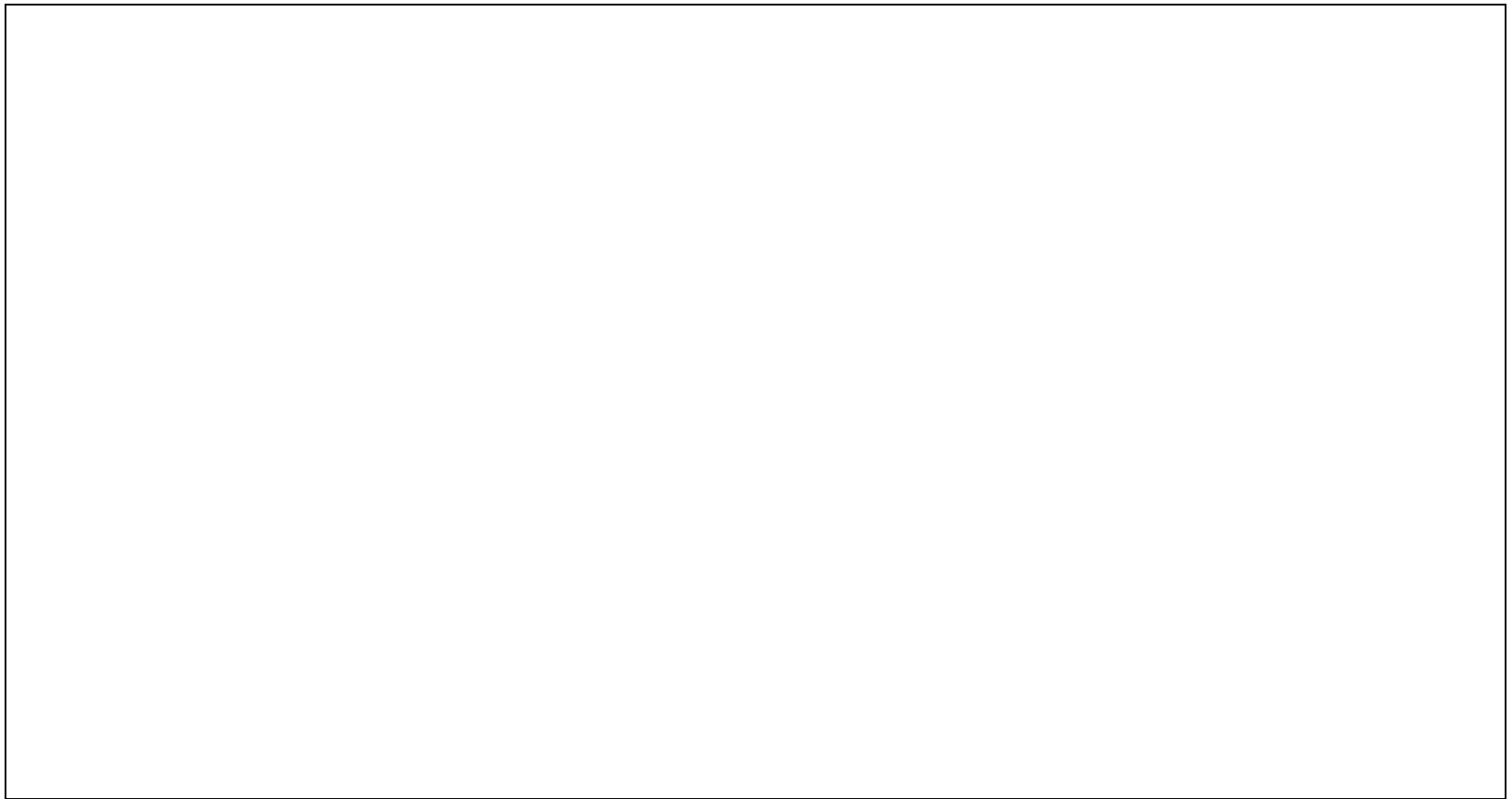
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a user to write their response to the question above.



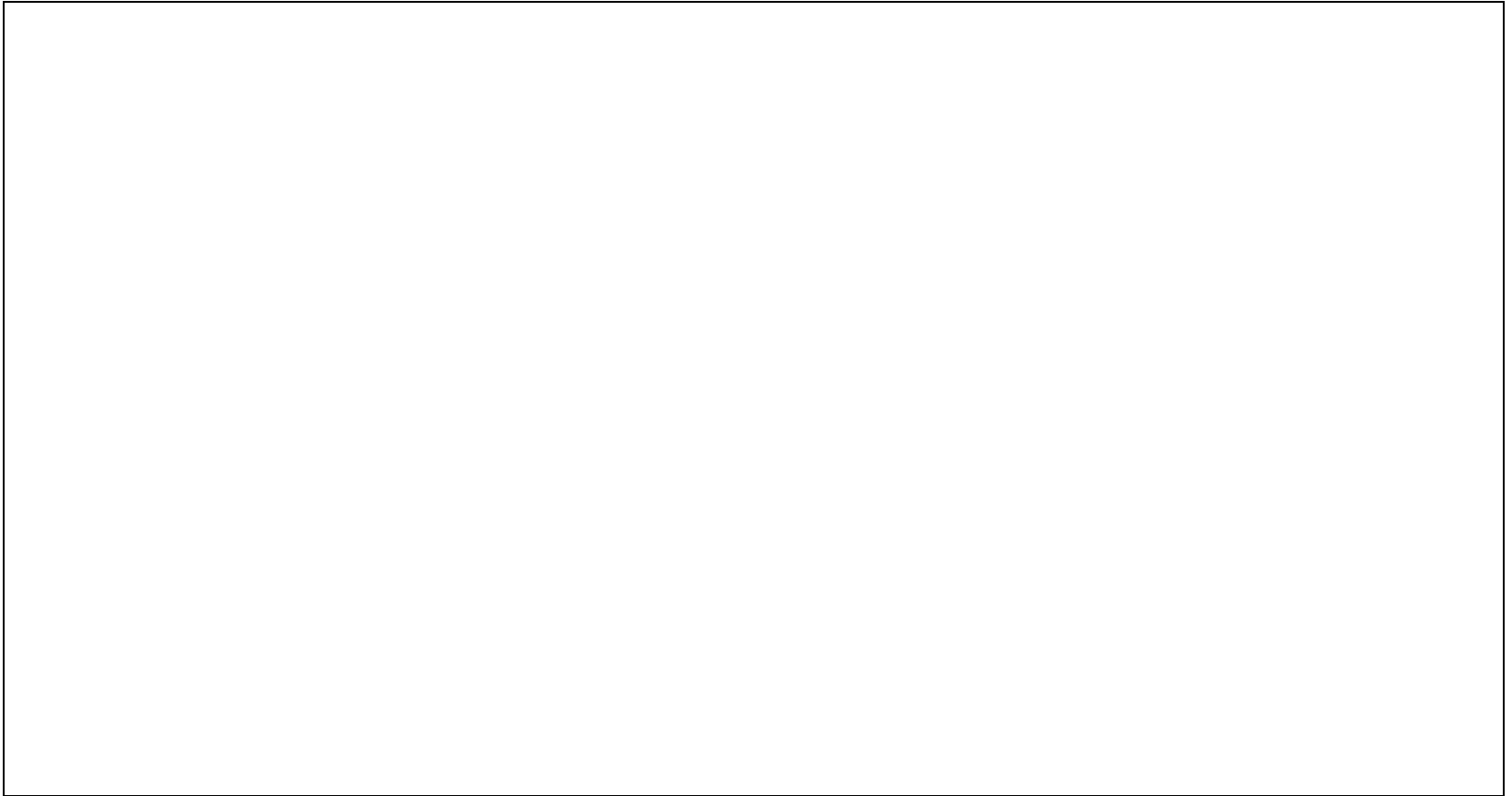
Boca seca, taquicardia, frio na barriga, mãos suadas, aperto no peito, vontade de chorar, esquecimentos, uma paralisia geral... Este é o relato da maioria das pessoas que sentem um estado emocional de desconforto diante da ocorrência ou possibilidade de ocorrência de determinadas situações.

Assim, o termo ansiedade é dado usualmente àquilo que se sente antes de alguma situação considerada por nós como difícil ou ruim.

Quais sintomas você sente
quando está ansioso?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Quais situações costumam te
deixar mais ansioso?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Muitas coisas podem nos deixar com esta sensação desagradável que chamamos de ansiedade.

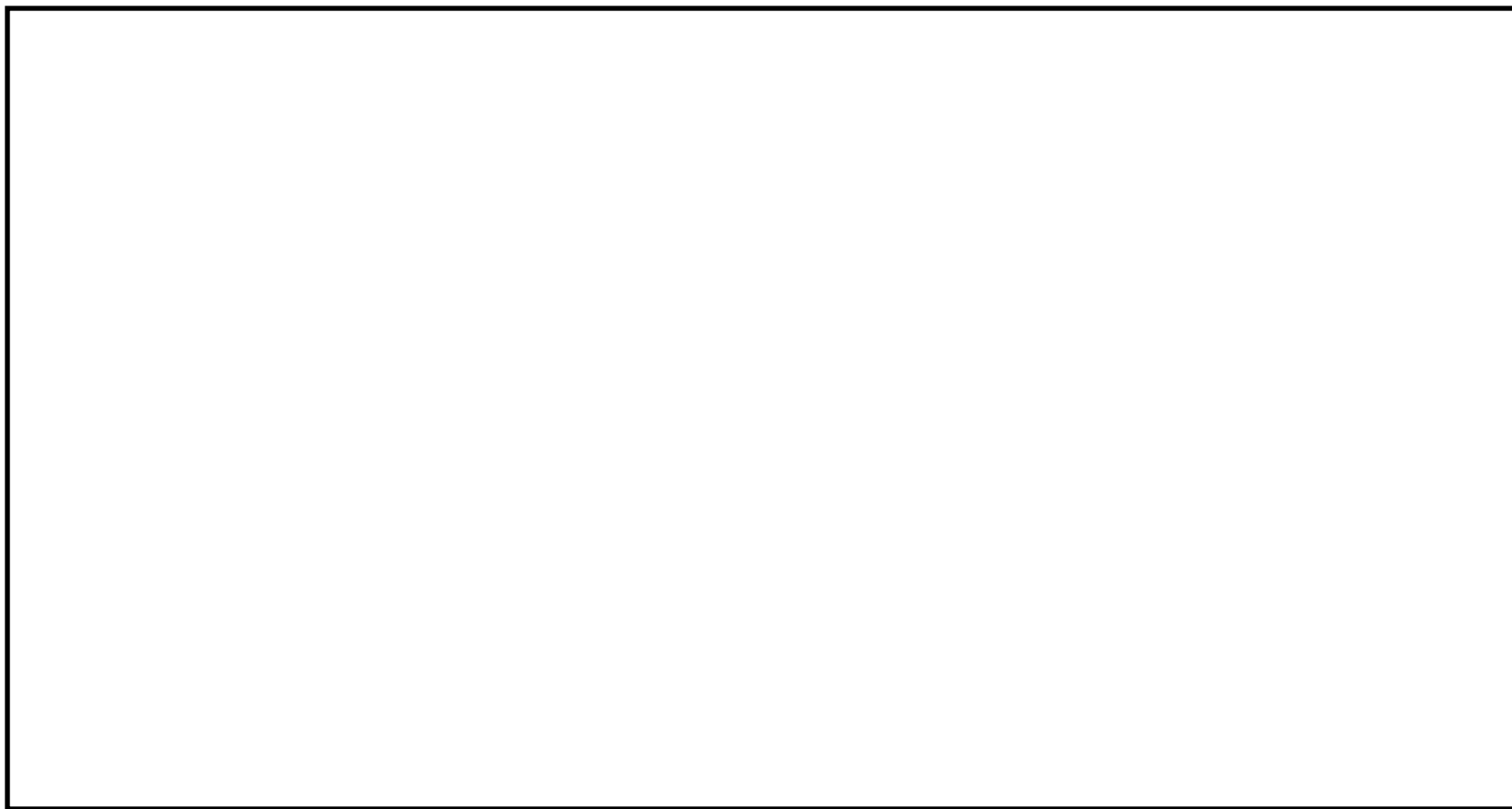
Dificuldades (econômicas, desemprego, dívidas) ou mudanças (novo emprego, casa nova, doença, gravidez, casamento) costumam ter bastante relação com o que chamamos de ansiedade.

**Sob este ponto de vista, percebemos que
sentir ansiedade, nem sempre é ruim!**

Esperar o telefonema de um paquera, o
nascimento do filho esperado, o casamento com
a pessoa amada que se aproxima....

São situações que sentimos ansiedade porque
algo bom vai acontecer mas, temos dificuldades
em esperar as consequências positivas a médio
ou longo prazo.

Tente lembrar das vezes que se sentiu ansioso porque algo bom ia acontecer. O que era? Quais sensações você se lembra?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the prompt above.

Deste modo, são inúmeros os eventos que podem deixar uma pessoa ansiosa.

O que acontece é que algumas situações estão associadas a consequências ruins ou boas de maneiras diferentes para cada indivíduo.

Por exemplo: casamento. Alguns podem pensar que é ruim, que limita a vida, não é um objetivo. Já para outros, pode ser avaliado como uma alegria, um novo começo, etc.

Para refletir!

Procure pensar sobre sua ansiedade...

- Em que situações ela ocorre?
- Como costumo me comportar?
- Como poderia alterar as situações que geram ansiedade para não sofrer tanto?
- Quando não posso alterá-la, de que maneira poderia me preparar melhor para ela?
- De que maneira minha ansiedade pode ser útil?

**IMPORTANTE: CASO SUA ANSIEDADE ESTEJA
TE IMPEDINDO DE FREQUENTAR LUGARES, SE
RELACIONAR ADEQUADAMENTE COM AS
PESSOAS, TRAZENDO PREJUÍZOS PARA SUA
VIDA LABORAL E/ OU ACADÊMICA - PROCURE
AJUDA DE UM PROFISSIONAL DA ÁREA DE
SAUDE MENTAL.**

De acordo com Zamignani & Banaco (2005), a ansiedade define-se enquanto fenômeno clínico quando implica em um comprometimento ocupacional do indivíduo; impedindo o andamento de suas atividades; quando envolve um grau de sofrimento considerado como significativo e quando as respostas de evitação/eliminação ocuparem um tempo considerável do dia.

Segunda Parte: ansiedade em situações de avaliação

As pessoas são avaliadas constantemente. Há diferentes maneiras de sermos avaliados. Socialmente, em família, pelos amigos, no trabalho, na faculdade... Dependendo de como minha ansiedade se manifesta nessas diferentes situações e como eu lido com a questão podemos dar diferentes nomes.

Por exemplo: se tenho muita ansiedade em situações sociais, não gosto de me expor, sou tímido a maior parte do tempo, gaguejo ao falar ou fico vermelho, podemos dizer que você tem ansiedade social. Se esta situação se torna tão frequente e intensa a ponto de te impedir de sair de casa, fazer amigos e você perde oportunidades de emprego por não conseguir se comportar, podemos pensar em algo mais limitador como uma Fobia Social.

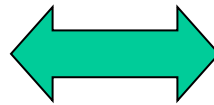
Assim, quanto maior o prejuízo para a vida da pessoa, mais relevante se torna a necessidade de ajuda profissional.

Procure sempre um psicólogo ou psiquiatra caso se sinta assim!!!

Levando em consideração que o nosso objetivo é o de conversar sobre as situações de avaliação acadêmicas, quais seriam essas situações para você? O que você sente?

Acrescente situações e sensações a estas listas caso não se sinta contemplado (a):

Em situações de avaliação....



- Prova
- Vestibular
- Seminário
- Entrevista de emprego/ estágio
- Congresso
- _____
- _____

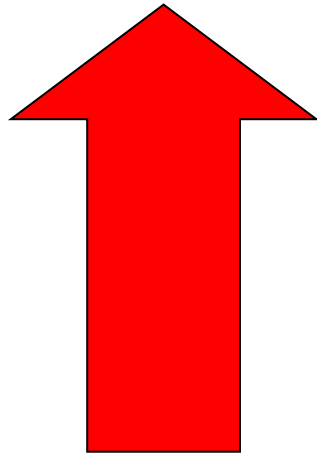
Sensações envolvidas

- Sudorese
- Taquicardia
- Paralisia (“branco”)
- Tremedeira
- Rubor facial
- Gagueira
- _____
- _____



Quando sentimos todo este desconforto em relação à provas ou outras atividades acadêmicas, nossa primeira reação é tentar FUGIR ou EVITAR estas situações. Assim, observamos o aumento de comportamentos DESADAPTATIVOS:

Comportamentos desadaptativos



Comportamentos de esquiva (chorar, faltar a aula ou à prova, não ir à congressos, desistir de uma avaliação, etc.)

**E você, já se comportou de maneira semelhante?
Quais comportamentos de fuga/ esQUIVA você já
apresentou diante de situações de avaliação
acadêmica?**

Imagino que comportar-se desta forma te trouxe algumas consequências.

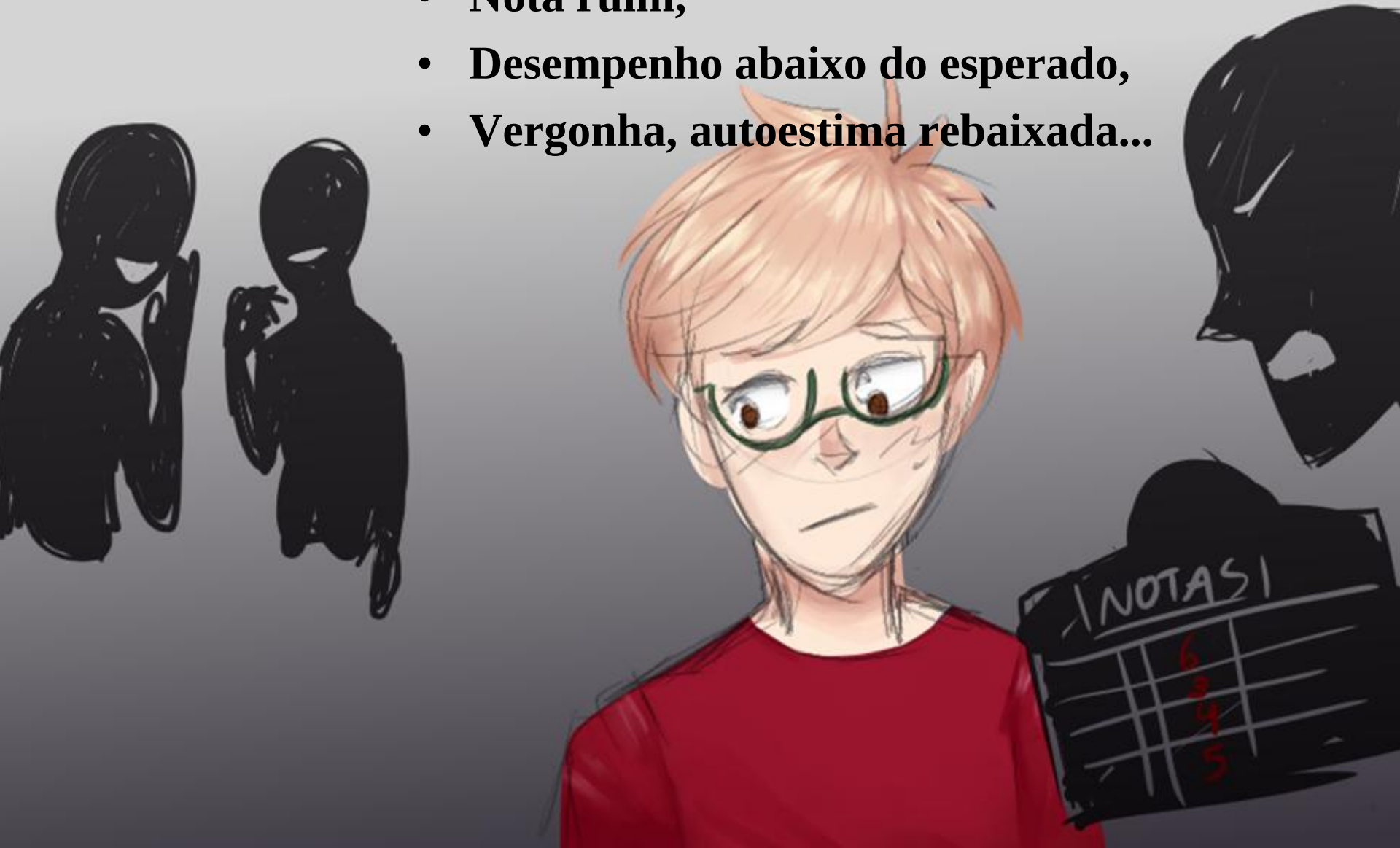
Embora você tenha deixado de ficar ansioso momentaneamente, provavelmente sentiu mais ansiedade depois por não ter resolvido a situação e por vezes até piorado!!!

Pois é...

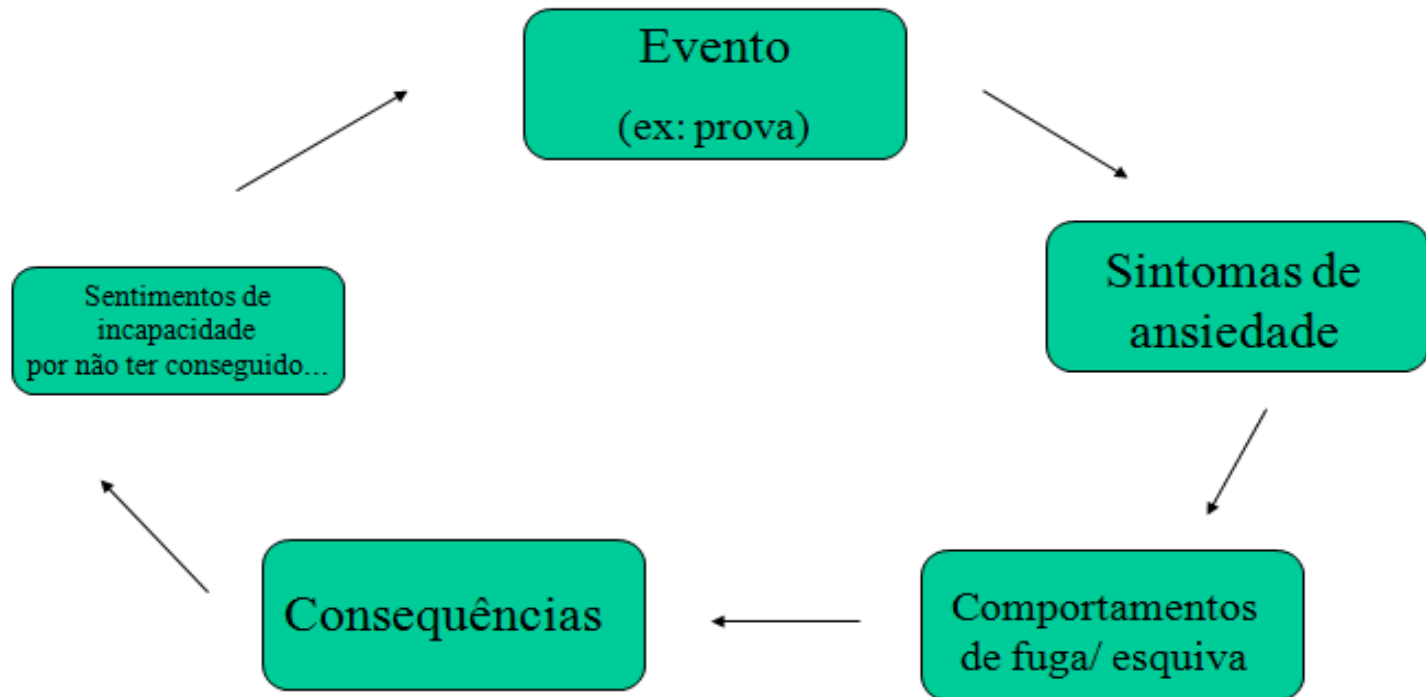
Ao evitar ou abandonar uma situação que nos gera ansiedade, acabamos criando outras situações que ficarão cada vez mais difíceis.

Consequências

- Nota ruim,
- Desempenho abaixo do esperado,
- Vergonha, autoestima rebaixada...



Dia após dia você vai caindo em uma armadilha sem fim...
Vai ter uma prova... sintomas de ansiedade.... comportamentos desadaptativos...
consequências ruins... mais ansiedade...



Para te ajudar a quebrar este círculo vicioso, vamos começar com alguns questionamentos:

- **Por que tenho sintomas de ansiedade quando vou fazer uma prova ou apresentar um seminário?**
- **Desde quando me sinto assim?**
- **Como me comporto quando sinto ansiedade?**
- **Quais as consequências?**
- **O que tenho feito para mudar esta situação?**



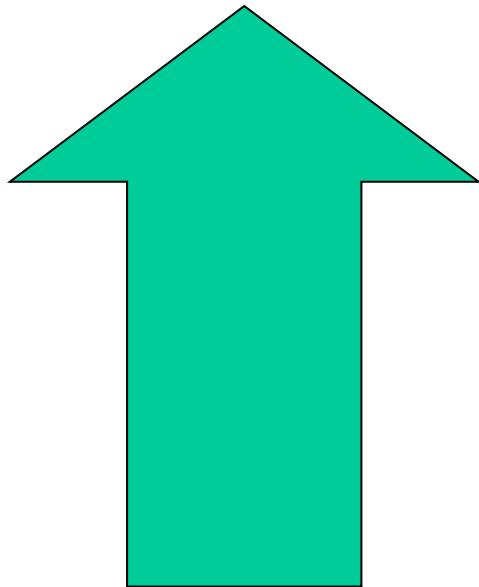
Registre suas respostas aqui:

**Os fatores determinantes da resistência
ansiedade encontram-se na própria pessoa
e podem ser desenvolvidos mediante
treinamento.**

**À medida que o indivíduo conhece seus
determinantes de ansiedade/ stress, pode se
prevenir através de algumas modificações
de atividades e hábitos diários.**

Superando a ansiedade

A melhor maneira de lidar com a ansiedade é desenvolvendo comportamentos de enfrentamento **opostos à fuga/ esquiv**a das situações que geram ansiedade, ou seja, desenvolver comportamentos de enfrentamento que levam à superação.



Comportamentos de enfrentamento como, estudar com antecedência, tirar dúvidas, responder as questões que sabe, treinar falar em público, fazer anotações para não esquecer o que vai falar, etc.

Faça uma lista de comportamentos de enfrentamento que você precisa desenvolver:

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

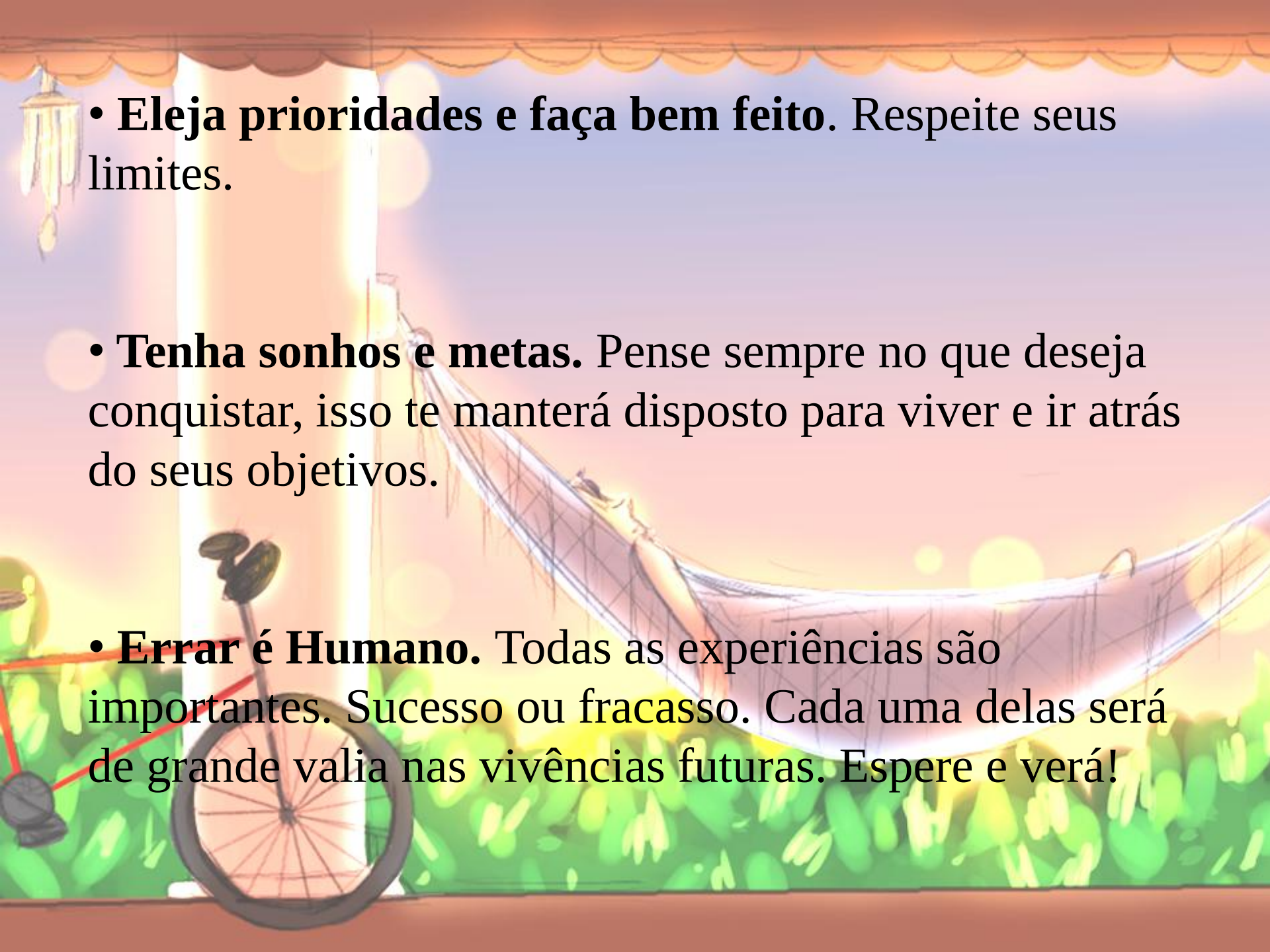
Deixar de sentir ansiedade é um processo.

Provavelmente você terá que lidar com ela por toda a sua vida, mas ao tentar superá-la, gradativamente você sofrerá menos e ganhará mais autoestima e autoconfiança.

Sucesso!!!!

Algumas ideias para relaxar e enfrentar a ansiedade...

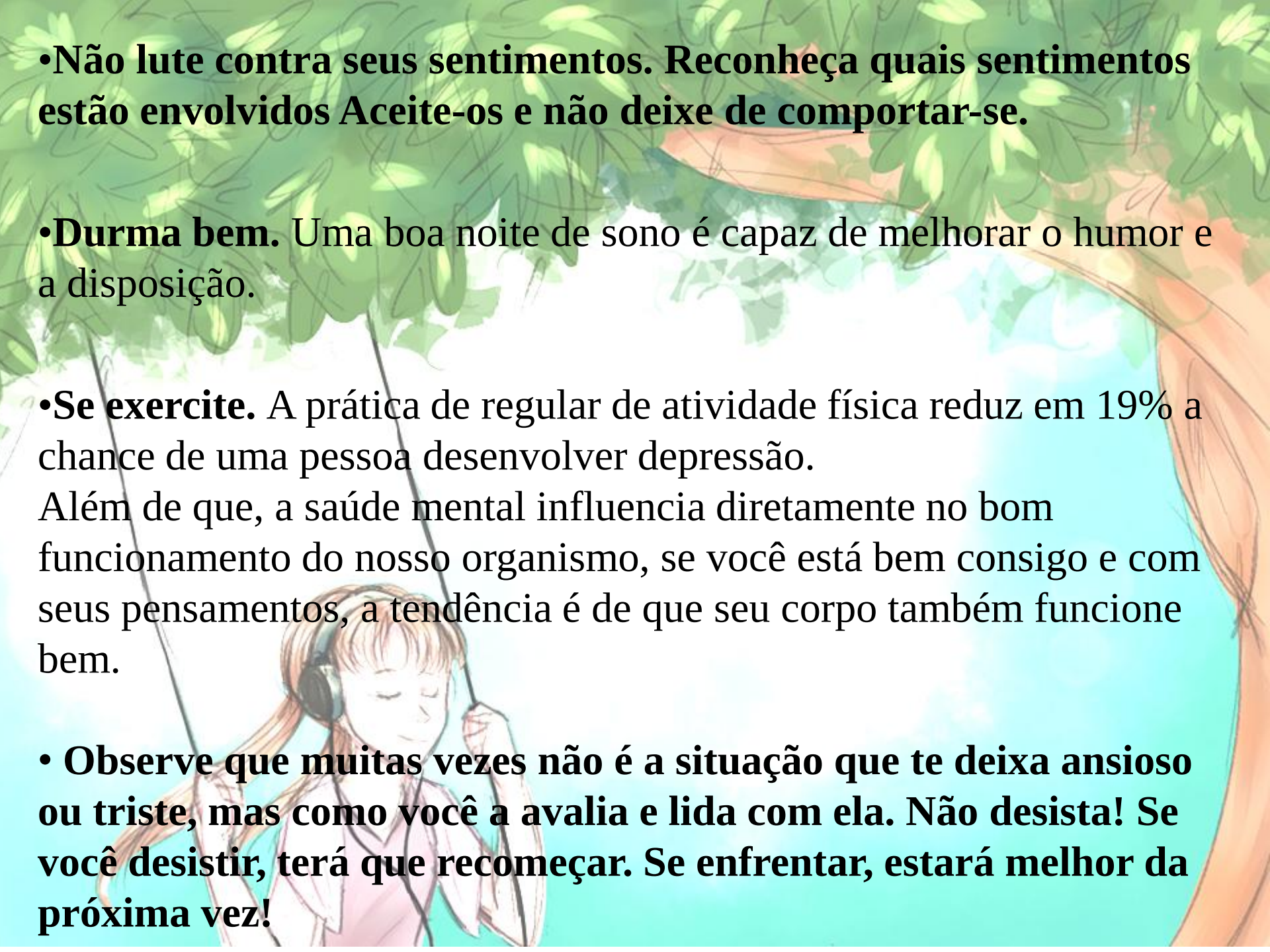
- **Divirta-se.** Reaprenda a brincar, participar de jogos e atividades divertidas. Intercale obrigação e diversão.
- **Tenha um hobby.** Ter um momento do dia para se dedicar a alguma atividade que lhe dê prazer é essencial para se manter feliz e animado.
- **Tenha pensamentos positivos.** Por pior que seja a situação, mantenha o seu pensamento esperançoso e com otimismo.



- **Eleja prioridades e faça bem feito.** Respeite seus limites.

- **Tenha sonhos e metas.** Pense sempre no que deseja conquistar, isso te manterá disposto para viver e ir atrás do seus objetivos.

- **Errar é Humano.** Todas as experiências são importantes. Sucesso ou fracasso. Cada uma delas será de grande valia nas vivências futuras. Espere e verá!

A soft, painterly illustration of a person with long brown hair and bangs, wearing a pink shirt and large black headphones. They are sitting on a swing, holding the ropes with both hands, and their eyes are closed in a peaceful expression. The swing is positioned in front of a large tree with thick, brown branches and dense green foliage. The background is a clear, bright blue sky. The overall style is gentle and calming, with soft lighting and visible brushstrokes.

• **Não lute contra seus sentimentos. Reconheça quais sentimentos estão envolvidos Aceite-os e não deixe de comportar-se.**

• **Durma bem.** Uma boa noite de sono é capaz de melhorar o humor e a disposição.

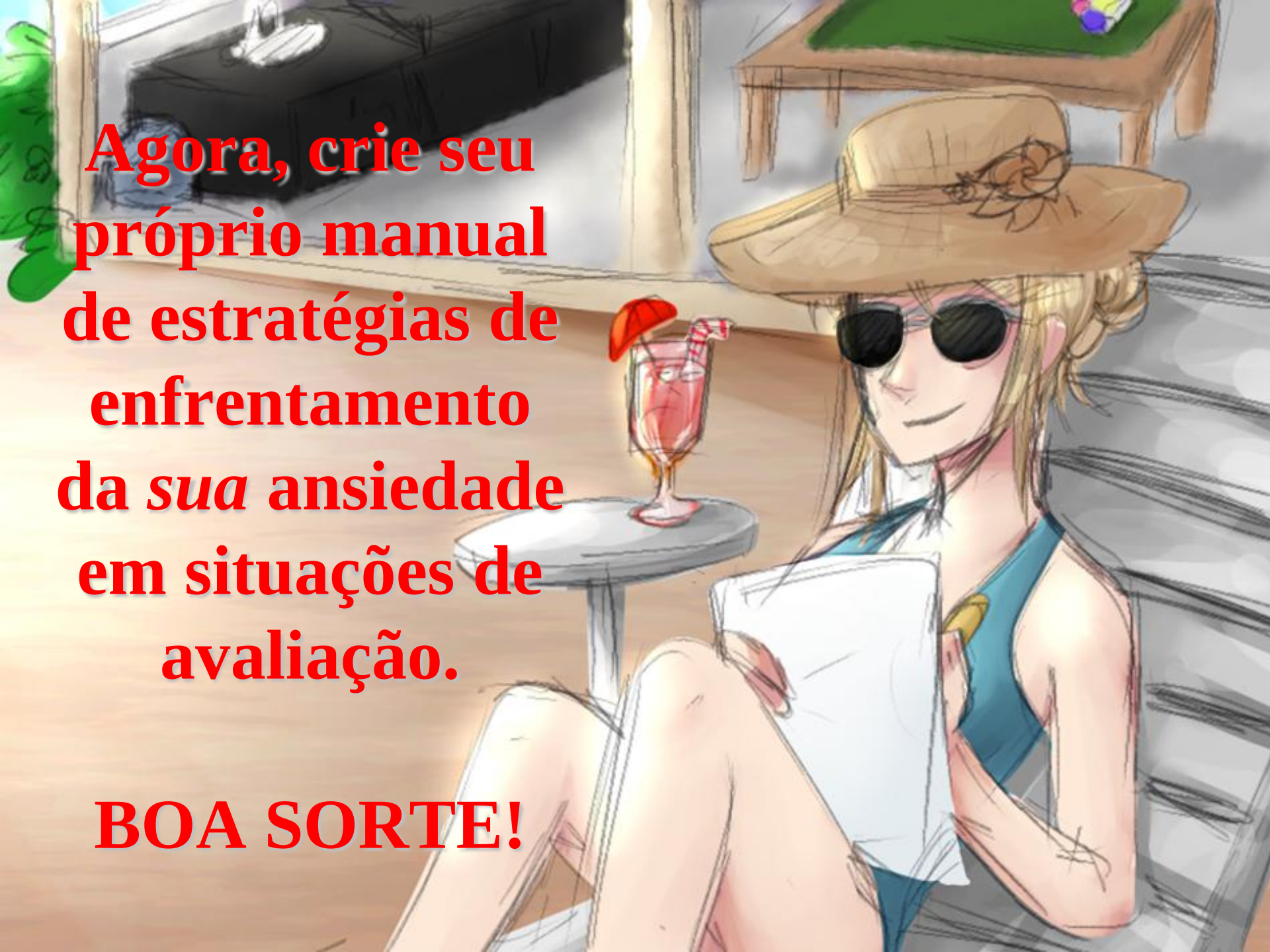
• **Se exercite.** A prática de regular de atividade física reduz em 19% a chance de uma pessoa desenvolver depressão.

Além de que, a saúde mental influencia diretamente no bom funcionamento do nosso organismo, se você está bem consigo e com seus pensamentos, a tendência é de que seu corpo também funcione bem.

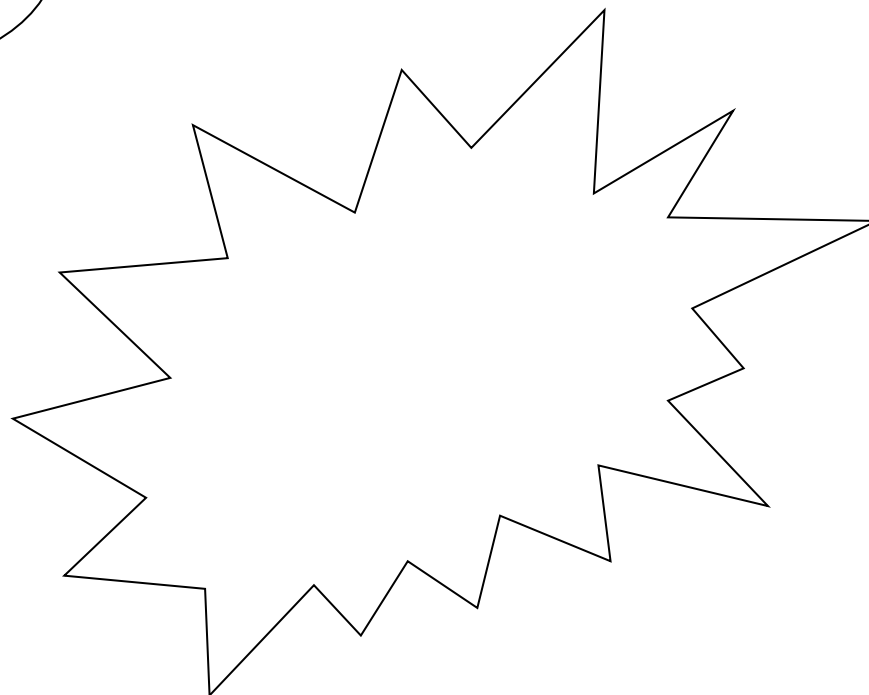
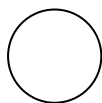
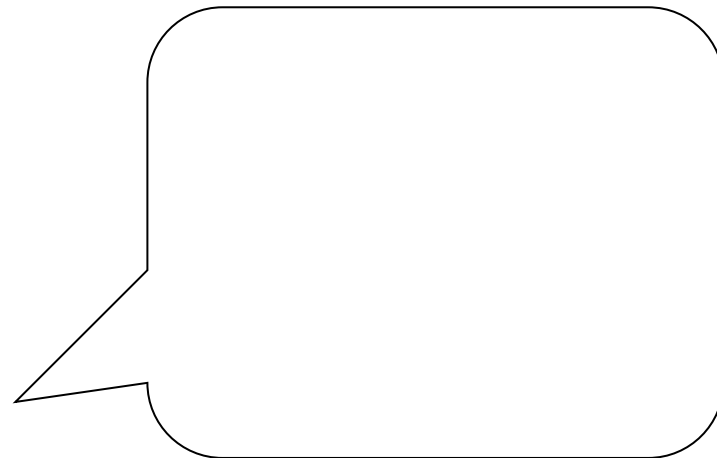
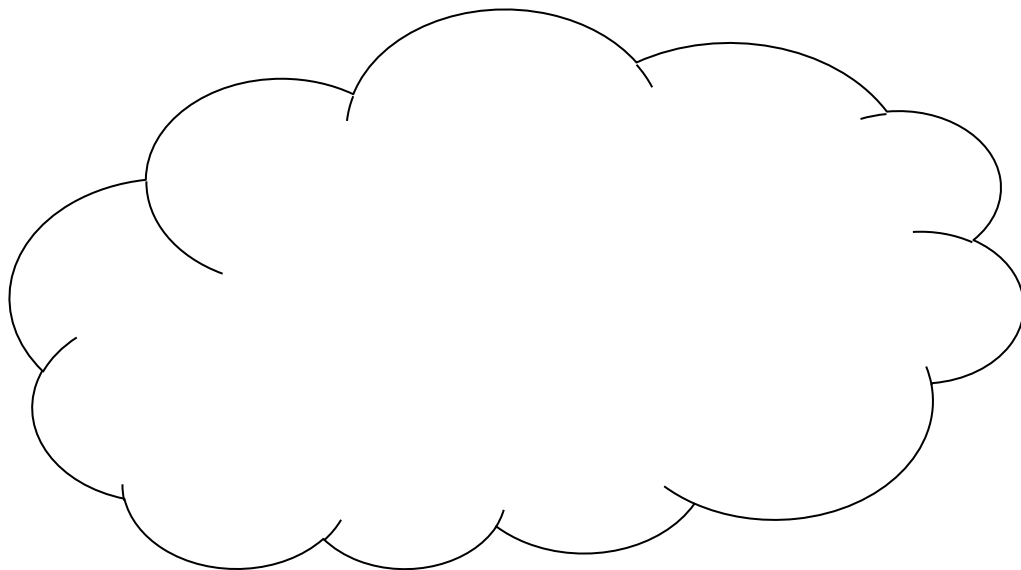
• **Observe que muitas vezes não é a situação que te deixa ansioso ou triste, mas como você a avalia e lida com ela. Não desista! Se você desistir, terá que recomeçar. Se enfrentar, estará melhor da próxima vez!**

**Agora, crie seu
próprio manual
de estratégias de
enfrentamento
da *sua* ansiedade
em situações de
avaliação.**

BOA SORTE!



COISAS QUE EU FAÇO PARA MELHORAR MINHA ANSIEDADE:



Referências

- SHINOHARA, Helene. Técnicas cognitivo-comportamentais no tratamento da fobia social. In: ZAMIGNANI, D.R.(ORG). Comportamento e cognição: Aplicação da análise do comportamento e da terapia cognitiva-comportamental no hospital geral e nos transtornos psiquiátricos. São Paulo: Arbytes. 1997. p. 128 -132. Volume 7.
- SKINNER, B. F. Ciência e Comportamento Humano. Brasília: Ed. UnB/ FUNBEC, (1953), 1970.
- <https://www.comportese.com/2014/10/ansiedade-o-que-a-mantem>.
- <http://psiqweb.net/index.php/ansiedade-2/ansiedade-geral/>
- Psicologia: Ciência e Profissão jan/mar. 2016, Vol.36 Nº 1, 34-47. doi: 10.1590/1982-3703000592014 Ansiedade em Provas: um Estudo na Obtenção da Licença para Dirigir Aline Hessel de Araújo Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil. Elizeu Borloti Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil. Verônica Bender Haydu Universidade Estadual de Londrina, PR, Brasil.
- Zamignani, D. R., & Banaco, R. A. (2005). Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 7, 77-92.