

AMANDA SCHÜNKE GÜTHS
ANA LAURA FRIEDRICH
CATHERINE MARCOS FRANZNER
FLÁVIA ZOCATELLI
ISADORA MANTEY
JOANA FAGUNDES ALVES

**ANSIEDADE EM ADOLESCENTES:
UMA ABORDAGEM ETNOGRÁFICA**

AMANDA SCHÜNKE GÜTHS
ANA LAURA FRIEDRICH
CATHERINE MARCOS FRANZNER
FLÁVIA ZOCATELLI
ISADORA MANTEY
JOANA FAGUNDES ALVES

**ANSIEDADE EM ADOLESCENTES:
UMA ABORDAGEM ETNOGRÁFICA**

Projeto de pesquisa desenvolvido no Programa Conectando Saberes do Curso Técnico em modelagem do vestuário do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul – Centro, como requisito de integração entre as unidades curriculares e como eixo condutor à pesquisa.

Orientador: Prof^a Jean Raphael Zimmermann Houllou

Coordenador: Prof^o Josué Jorge Cruz

RESUMO

A ansiedade em adolescentes é um fenômeno significativo na atualidade, exercendo grandes mudanças e novas perspectivas sobre esses sujeitos. No entanto, apesar de natural, a ansiedade desempenha papéis complexos no período da adolescência, principalmente em ambientes escolares. Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar as percepções dos estudantes do Ensino Médio sobre o transtorno de ansiedade. A metodologia envolveu a pesquisa de literatura e a abordagem qualitativa, para a aplicação de questionários aos alunos da Escola de Ensino Médio Abdon Batista em Jaraguá do Sul. Além disso, adotamos o método etnográfico que envolve uma relação próxima entre os pesquisadores e o tema.

Analizamos as respostas e desenvolvemos gráficos para observar as perspectivas, ideias semelhantes e opiniões dos adolescentes, comparando-as com as principais teorias estudadas: "Pedagogia do Oprimido" de Paulo Freire e "Modernidade Líquida" de Zygmunt Bauman. Os resultados desta pesquisa indicaram que a maioria dos adolescentes se considera ansioso, principalmente devido ao uso massivo da tecnologia. O ambiente escolar também foi frequentemente citado como fonte de ansiedade, em consonância com as explicações de Paulo Freire. Também relacionamos as questões atuais com a obra "Modernidade Líquida" de Bauman, percebendo que muitos estudantes manifestam sentimentos de apreensão e insegurança perante ao futuro. Com a conclusão desta pesquisa pudemos observar que muitos adolescentes possuem conhecimento sobre ansiedade e a experienciam em seu cotidiano enquanto lidam com a esfera escolar e a pressão da rápida passagem da vida.

Palavras-chave: Ansiedade; Adolescência; Ambiente escolar.

ABSTRACT

Anxiety in adolescents is a significant phenomenon today, exerting major changes and new perspectives on them. However, despite being natural, anxiety plays complex roles during adolescence, especially in school environments. The aim of this study was to analyze high school students' perceptions of anxiety disorders. The methodology involved literature research and a qualitative approach to the application of questionnaires to students at the Abdon Batista high school in Jaraguá do Sul. In addition, we adopted the ethnographic method, which involves a close relationship between the researchers and the subject.

We have analyzed the answers and developed graphs to observe the perspectives, similar ideas and opinions of the teenagers, comparing them with the main theories studied: Paulo Freire's "Pedagogy of the Oppressed" and Zygmunt Bauman's "Liquid Modernity". The results of this research indicated that the majority of teenagers consider themselves anxious, mainly due to the massive use of technology. The school environment was also frequently cited as a source of anxiety, in line with Paulo Freire's explanations. We also related current issues to Bauman's "Liquid Modernity", noting that many students expressed feelings of apprehension and insecurity about the future. With the conclusion of this research, we were able to observe that many teenagers are aware of anxiety and experience it in their daily lives while dealing with the school sphere and the pressure of the rapid passage of life.

Key words: Anxiety; Adolescence; School environment.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 EMBASAMENTO TEÓRICO.....	7
2.1 ANSIEDADE.....	7
2.1.1 Fobia específica.....	8
2.1.1.1 Tipos de fobia específica.....	9
2.1.1.2 Sintomas.....	9
2.1.2 Agorafobia.....	9
2.1.3 Ataques de pânico.....	10
2.1.4 Ansiedade de separação.....	11
2.1.5 Tratamentos para Ansiedade.....	11
2.1.5.1 Medicamentos sintéticos.....	11
2.1.5.1.1 Vantagens e Desvantagens.....	12
2.1.5.2 Fitoterápicos.....	13
2.1.5.2.1 Vantagens e desvantagens.....	13
2.1.5.3 Terapia Cognitivo-Comportamental.....	14
2.1.5.4 Atividade física.....	15
2.2 A ANSIEDADE NA MODERNIDADE LÍQUIDA.....	16
2.3 A EDUCAÇÃO BANCÁRIA.....	16
2.4 UMA ABORDAGEM ETNOGRÁFICA.....	17
3 METODOLOGIA.....	18
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	19
4.1 QUESTIONÁRIO PILOTO.....	19
4.1.1 Pergunta 1.....	19
4.1.2 Pergunta 2.....	19
4.1.3 Pergunta 3.....	20
4.1.4 Pergunta 4.....	20
4.1.5 Pergunta 5.....	21
4.1.6 Pergunta 6.....	22
4.1.7 Pergunta 7.....	22
4.1.8 Pergunta 8.....	23
4.1.9 Pergunta 9.....	23
4.2 QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ESTUDANTES.....	24
4.2.1 Pergunta 1.....	24
4.2.2 Pergunta 2.....	24
4.2.3 Pergunta 3.....	25
4.2.4 Pergunta 4.....	25
4.2.5 Pergunta 5.....	26
4.2.6 Pergunta 6.....	26

4.2.7 Pergunta 7.....	27
4.2.8 Pergunta 8.....	27
4.2.9 Pergunta 9.....	28
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	30
APÊNDICE.....	33
APÊNDICE A - GRÁFICOS DO QUESTIONÁRIO PILOTO.....	33
APÊNDICE B - GRÁFICOS DO QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ESTUDANTES.....	35

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho foi idealizado a partir do projeto Conectando Saberes, realizado pelos estudantes da terceira fase do curso técnico em Modelagem do Vestuário do IFSC Jaraguá do Sul Campus Centro, tendo sua coleta de dados executada no segundo semestre de 2023. Este projeto e sua pesquisa buscam compreender a percepção dos estudantes do ensino médio em relação à ansiedade.

A ansiedade pode ser entendida como um estado natural e passageiro do ser humano, sendo de extrema importância para a sobrevivência social. Porém, ao decorrer dos últimos séculos, o estado ansioso da sociedade tem sido agravado devido a rápida rotina presente na vida humana. Bem como pode ser agravado decorrente a situações estressantes ou que representem importância para algum indivíduo, como por exemplo, a chegada em um novo ambiente escolar ou a entrada no mercado de trabalho (Batista; Oliveira, 2005).

Desta forma, identificamos em nosso embasamento teórico uma situação de agravamento da ansiedade na fase da adolescência. Principalmente devido às cobranças, tanto no âmbito escolar quanto particular, onde, os estudantes são continuamente pressionados para obterem bons resultados acadêmicos e ao mesmo tempo decidirem, de forma incisiva, o que farão após o término do ensino médio e a entrada na vida adulta.

Durante nossa pesquisa identificamos que nosso grupo de pesquisadores possuía proximidade com o tema abordado neste trabalho, possuindo contato com o sentimento de angústia, os desafios da adolescência e as mudanças sociais. A partir destas experiências presentes, a utilização da abordagem etnográfica tornou-se factível, incluindo, então, estes pesquisadores em seu próprio trabalho. Ademais, para apoiar as análises presentes nesta pesquisa, nos baseamos em autores como Paulo Freire (1987) e Zygmund Bauman (2001) que a partir de suas ideias permitem que este trabalho relacione a crise de ansiedade ao ambiente educacional e a fluidez da vida.

A partir destas considerações objetivamos nosso trabalho a fim de analisar o ponto de vista, conhecimentos e vivências dos estudantes da Escola de Ensino Médio Abdon Batista, pressupondo que grande parte dos alunos do Ensino Médio já tenham

vivenciado um período de ansiedade, ou ainda que a maior parte dos mesmos saiba como agir em caso de crises do transtorno de ansiedade. Além de que o momento atual, da Modernidade Líquida, é propício para o surgimento de uma crise de ansiedade.

Dessa forma, utilizamos a abordagem etnográfica em relação ao transtorno de ansiedade, e como a mesma influencia o dia a dia dos estudantes no período do ensino médio. Além de especificamente buscar definir e investigar a ansiedade e seus conceitos, bem como os diferentes transtornos variantes dela. E conjuntamente analisar a perspectiva dos estudantes em relação a ansiedade por meio da aplicação de um questionário, assim como também inserir as nossas experiências, quanto pesquisadores, no tema abordado.

2 EMBASAMENTO TEÓRICO

2.1 ANSIEDADE

De acordo com Lenhardtk e Calvetti (2017), a ansiedade pode ser observada por uma perspectiva positiva e benéfica, pois trata-se de um estado natural e passageiro do ser humano. É um sentimento fisiológico, que desempenha papéis fundamentais para a sobrevivência social uma vez que incita estímulos para lutar contra possíveis perigos. Sobre a Ansiedade, Barlow (2016, *apud* Lenhardtk; Calvetti, 2017, p. 112) comenta: “Ela é um sinal de alerta sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas necessárias para enfrentar as ameaças.”

Conforme Lucena-Santos, Pinto-Gouveia e Oliveira (2015, *apud* Lenhardtk; Calvetti, 2017), alguns autores descrevem a atual época que enfrentam como “Idade da Ansiedade”. Essa vinculação ocorre devido ao presente compasso de vida que a sociedade experiencia, onde é necessário adequar-se a ele de forma rápida. De maneira geral, é esperado que o ser humano vivencie episódios de ansiedade, estresse, angústia e medo. É natural que esses sentimentos sejam agravados em situações estressantes, importantes ou novas. Como por exemplo, antes de uma prova ou entrevista de emprego.

De acordo com Clark e Beck (2012, *apud* Lenhardtk; Calvetti, 2017), existem dois possíveis tipos de ansiedade, a “comum” e a “patológica”. Sendo a comum

geralmente experienciada por todos os indivíduos em algum momento da vida, decorrendo de um sentimento transitório, natural e equilibrado. Enquanto o patológico se refere a experiências mais intensas, capazes de afetar o indivíduo de forma negativa por longos períodos. É a que descreve o transtorno de ansiedade, tendo como indícios sentimentos crônicos, desequilibrados e exorbitantes.

Diante disso Dalgarrondo (2018, *apud* Rocha et al., 2022, p. 143) expõe:

A ansiedade patológica é conceituada como um estado de humor desagradável, inquietação desconfortável e captação negativa sobre situações futuras. Inclui manifestações somáticas (cefaleia, dispneia, taquicardia, tremores, vertigem, sudorese) e psíquicas (insegurança, insônia, irritabilidade, desconforto mental, dificuldade para se concentrar, etc.). Além disso, ela pode disparar respostas a circunstâncias desconhecidas, internas, vagas e conflituosas, o que a diferencia do medo, pois ainda que apresente um sinal de alerta semelhante, é consequência de uma ameaça conhecida e externa, que pode motivar respostas de fuga ou esquiva.

2.1.1 Fobia específica

A fobia específica é definida pelo medo excessivo e repentino de determinado objeto ou situação. Envolve uma ansiedade antecipatória, ou seja, o indivíduo fica ansioso só com o fato de pensar em tal estímulo. (Castillo; Recondo; Asbahr; Manfro, 2000).

A fobia específica é desenvolvida após passar por uma situação traumática, seja observando algum indivíduo ou realmente estando naquela situação. Porém, geralmente muitas pessoas não lembram de como essa fobia se iniciou, ou o que a ocasionou. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – V *apud* Guimaraes; Silva Neto; Vilar et al., 2015).

Para Rangé (2011 *apud* Guimaraes; Silva Neto; Vilar et al., 2015, p. 120):

As fobias específicas são influenciadas por nossas crenças. Se interpretarmos uma situação como ameaçadora, tendemos a ter reações emocionais de acordo com essa interpretação e não de acordo com o perigo real. É um dos transtornos ansiosos mais comuns com prevalências de até 16% em indivíduos com mais de 65 anos.

2.1.1.1 Tipos de fobia específica

De acordo com o DSM-V (*apud* Guimaraes; Silva Neto; Vilar et al., 2015), a fobia específica também pode ser classificada em tipos:

- Fobia do tipo animal: aranhas, cobras.
- Fobia do ambiente natural: altura, tempestade.
- Fobia do tipo sangue: injeção, dor, procedimentos médicos.
- Fobia do tipo situacional: lugares fechados, elevadores, aviões.

2.1.1.2 Sintomas

De acordo com Rangé (2011 *apud* Guimaraês; Silva Neto; Vilar et al., 2015), são capazes de trazer sintomas físicos, destacando os autonômicos retratando cardiorrespiratória, extremidades frias e diarreia. Além de musculares, como dores e tremores, ou então cinestésico, apresentando calafrios e adormecimentos.

Dependendo da intensidade, esses sintomas podem gerar um ataque de pânico, e em certos casos levam o indivíduo a experiências extremas de pânico e desestabilização mental. O conjunto de todos esses sintomas podem levar a pensamentos desequilibrados de que se pode correr risco de vida ao entrar em contato com determinado estímulo (Ramos, 2009).

2.1.2 Agorafobia

A agorafobia é uma fobia que está relacionada com as condições da ansiedade. Se desenvolve na maioria dos casos, em pessoas tímidas, por conta da exposição ou da necessidade de falar em público que se torna um grande desafio para elas. Ou seja, a agorafobia, se caracteriza pelo medo de lugares públicos (escolas, praças, shoppings, etc). Esse temor é causado por uma ansiedade extrema, relacionada a sofrer possíveis situações desagradáveis ou embaraçosas em público e ser julgado por isso. (Ferreira et al., 2021).

A apreensão surge do medo de também não conseguir de alguma maneira escapar de uma situação complicada sem o auxílio de algum conhecido (Ferreira et al., 2021). Essa condição pode se tornar debilitante, impedindo a pessoa de circular normalmente fora de ambientes nos quais ela está familiarizada, afetando desempenho profissional, relacionamentos e a autoestima. Há ocasiões em que a apreensão não

desaparece, ela cresce no interior da pessoa, tomando conta dela e podendo causar um ataque de pânico (Ferreira, et al., 2021)

A hesitação e o medo tendem a ficar menores e passar à medida que a pessoa, seja ela tímida ou não, se familiariza com a situação ou com o local novo, de acordo com os psicólogos. (Ferreira et al., 2021).

2.1.3 Ataques de pânico

No Ataque de Pânico é comum ter um sentimento de grande medo e ansiedade, atingindo seu pico em poucos minutos e tendo uma duração média de 10 a 30 minutos. Podem acontecer diversos tipos de ataques, porém é comum ocorrer em situações espontâneas, sem algo específico ter acontecido para gerar esse desencadeamento, ou ao contrário que ocorrem em situações específicas chamadas de Situacional, acontecem também ataques noturnos que atingem 40% dos pacientes causando hipervigilância. Há presença de um ataque do tipo emocional, desencadeado por um divórcio ou briga familiar, por exemplo (Valença, 2013).

Para descrever se um paciente tem Transtorno de Pânico (TP), analisa-se a natureza dos sintomas, geralmente vindos do coração, nervos ou pulmão (Valença, 2013).

Segundo Valença (2013, p. 7):

A ansiedade característica de um ataque de pânico é intermitente, de natureza paroxística e tipicamente de grande intensidade. Esta forma de ansiedade assim é diferenciada da encontrada no transtorno de ansiedade generalizada, definida como uma ansiedade crônica, de menor intensidade.

“Os ataques de pânico estão entre os diagnósticos mais frequentes que levam os pacientes a procurar atendimento em serviços clínicos de emergência” (Valença, 2013, p. 6).

Além disso destaca-se que:

[...] estudos indicam que os pacientes com TP que apresentam sintomas respiratórios dominantes são particularmente sensíveis a testes respiratórios, comparados àqueles que não manifestam sintomas respiratórios dominantes, representando um subtipo distinto (Freire; Nardi *apud* Valença, 2013, p. 9).

2.1.4 Ansiedade de separação

Sentir-se excessivamente ansioso com a separação de parentes ou entes queridos, que possa atrapalhar o desenvolvimento com duração de quatro semanas no mínimo é o que caracteriza uma pessoa com ansiedade de separação (Asbahr, 2004).

“As crianças ou adolescentes, quando sozinhas, temem que algo possa acontecer a seus pais ou a si mesmas, tais como doenças, acidentes, sequestros, assaltos, etc., algo que os afaste definitivamente deles.” (Asbahr, 2004, p. 30).

De acordo com Asbahr (2004, p. 30):

A criança deseja ir à escola, demonstra boa adaptação prévia, mas apresenta intenso sofrimento quando necessita afastar-se de casa. As descrições acima expostas comumente são acompanhadas de manifestações somáticas de ansiedade, tais como dor abdominal, dor de cabeça, náusea e vômitos.

No período da adolescência é comum o paciente sentir receio ao se separar dos pais ou sair de casa, o medo de que eles se machuquem quando estão afastados é constante. Têm pesadelos constantes e falta de sono quando estão sozinhos, manifesta-se após algum acontecimento marcante como a morte ou briga familiar, separação dos pais ou até mesmo os próprios responsáveis influenciam o adolescente a se sentir desconfortável ou com medo ao se separar (Brito, 2011).

2.1.5 Tratamentos para Ansiedade

2.1.5.1 Medicamentos sintéticos

Conforme Forsan (2010, *apud* Nunes; Bastos, 2016, p. 71), a ansiedade e a insônia são males que vêm se tornando cada vez mais comuns na sociedade, em razão dos níveis elevados de estresse e angústia presentes no cotidiano. Dessa forma, torna-se frequente a busca por soluções para estes problemas enfrentados, como medicações que elevam o bem estar físico e/ou mental de quem os utiliza, tais como os ansiolíticos que possuem ação tranquilizante.

Para Katzung, Masters e Trevor (2014, *apud* Nunes; Bastos, 2016, p. 72) quando trata-se de ansiolíticos para tratamentos de ansiedade, os mais populares são de fato os Benzodiazepínicos (BZDs) devido aos baixos índices de intoxicação e alta performance terapêutica.

Os BZDs incitam a produção dos mecanismos de equilíbrio do estado de ansiedade e tensão no cérebro humano. Seu efeito ansiolítico está associado a neurotransmissores, pois inibem funções exageradas do cérebro que resultam em ansiedade, fazendo com que quem o utiliza sinta-se menos angustiado e mais tranquilizado, respondendo de forma diminuta a estímulos externos (Forsan, 2010).

2.1.5.1.1 Vantagens e Desvantagens

Silva (*apud* Forsan, 2010, p. 12) afirma que: “Além da elevada eficácia terapêutica, os Benzodiazepínicos apresentam baixos riscos de intoxicação e dependência, fatores esses que propiciaram uma rápida aderência da classe médica a esses medicamentos.”

Analisando de forma orgânica, os medicamentos benzodiazepínicos são tidos como seguros, pois, para que haja impactos críticos a quem os utiliza são necessárias dosagens muito mais altas que o habitual. Suas principais respostas benéficas são relaxamento muscular, redução da ansiedade, estímulo ao sono e diminuição do estado de alerta (Forsan, 2010).

Apesar da segurança, ainda possui efeitos colaterais, assim como outras medicações. Dentre os efeitos colaterais mais relatados na dosagem normal dos BZDs estão: sedação e sonolência, perda de memória e redução da coordenação motora (Constante, 2008, *apud* Nunes; Bastos, 2016).

Porém, os efeitos colaterais podem ser agravados em casos de uso incorreto e/ou contínuo da medicação, gerando ao paciente dependência química, tolerância, crise de abstinência e em casos graves levam a inconsciência e morte por insuficiência respiratória e cardiovascular. Em razão dos possíveis efeitos colaterais dos BZDs, eles devem ser receitados e monitorados por médicos de maneira cuidadosa e especializada (Forsan, 2010).

2.1.5.2 Fitoterápicos

Segundo a Anvisa (*apud* Andrade, 2020, p. 2):

Os fitoterápicos são utilizados como alternativa ao uso de medicamentos e são obtidos, exclusivamente, de matérias - primas ativas vegetais. A fitoterapia faz uso de plantas medicinais para o tratamento e prevenção de algumas doenças.

O uso de medicamentos farmacêuticos ansiolíticos tem eficácia comprovada em casos de ansiedade, mas torna-se muitas vezes desvantajoso em circunstâncias de excesso ou mau uso, causando dependência ou abstinência. Dessa forma, a fitoterapia torna-se uma ótima opção a quem busca tratamento para ansiedade, ainda mais em casos nos quais os medicamentos convencionais não são aceitos pelo paciente. Sua vantagem está em conseguir resultados similares aos medicamentos sintéticos com ainda menos efeitos colaterais a quem os utiliza (Andrade, 2020).

De acordo com Santana e Silva (2015) o Transtorno de Ansiedade é fortemente conectado ao sistema nervoso e aos neurotransmissores. Após a verificação por meio de testes com animais, confirmou-se que fármacos que cessam os receptores de serotonina reduziram episódios de ansiedade.

Saúde (2006, *apud* Santana; Silva, 2015), afirma que recentemente foi popularizado o uso de plantas medicinais no tratamento de doenças. No ano de 2006 duas principais políticas foram adotadas em relação ao uso de fitoterápicos e medicamentos naturais, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) e a Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Estas têm como objetivo a maior variedade de plantas medicinais e fitoterápicas de maneira mais segura e eficaz aos usuários do SUS.

2.1.5.2.1 Vantagens e desvantagens

Segundo Faustino, Almeida e Andreatini (2010, *apud* Santana; Silva, 2015) algumas plantas podem ser utilizadas para finalidades medicinais, pois possuem efeito ansiolítico e agem no Sistema Nervoso Central (SNC). Como exemplo, pode-se citar a

Valeriana (*Valeriana officinalis*), a Cava-Cava (*Piper methysticum* G. Forst) e o Maracujá (*Passiflora incarnata*).

Dentre os benefícios obtidos a partir das plantas citadas estão: relaxamento, melhora do sono, diminuição do estresse e angústia, efeito calmante, redução da ansiedade e diminuição das funções neurológicas (Santana; Silva, 2015).

Porém, ainda, possuem contra indicações e efeitos colaterais. De forma geral, não deve-se utilizar outras drogas ou álcool simultaneamente a essas plantas medicinais, pois os efeitos calmantes podem ser agravados. Não é indicado o uso do Maracujá e da Cava-Cava para pessoas hipersensíveis, e em específico grávidas de até três meses não devem usar o Maracujá. Assim como não é recomendado o uso contínuo da Cava-Cava por mais de três meses sem acompanhamento médico, pois essa reduz reflexos motores. Ademais, a Valeriana não possui contraindicações, sendo então uma das primeiras escolhas para o tratamento da ansiedade, mas dentre seus efeitos colaterais estão: alergia, dor de cabeça, tontura e outros (Santana; Silva, 2015).

2.1.5.3 Terapia Cognitivo-Comportamental

De acordo com Moura et al (2018, p. 425), “A terapia Cognitivo-Comportamental tem como ideia central o conceito de que as cognições influenciam e controlam as emoções e os comportamentos.”

A abordagem da terapia Cognitivo-Comportamental é específica para resolução do problema a curto prazo. A cognição é a base dessa abordagem terapêutica e tem como premissa o princípio de que seres humanos estão constantemente avaliando a correlação de eventos, possuindo assim sua cognição relacionada à resposta emocional, esse método visa corrigir distorções cognitivas, que o indivíduo possa ter de si mesmo, do mundo ou do futuro (Moura et al. 2018, p. 425).

Conforme Moura et al (2018, p. 432):

[...] objetivos das técnicas cognitivas é identificar os pensamentos automáticos, reconhecer conexões entre estes pensamentos, afetos e comportamentos, testar na realidade e substituir as distorções cognitivas e esquemas disfuncionais por interpretação mais realistas. Enquanto que as técnicas comportamentais envolvem tarefas de observação e experimentação e, são usadas para a modificação de sintomas comportamentais como também para eliciar cognições associadas a comportamentos específicos.

Sendo assim, o objetivo dessas técnicas comportamentais no transtorno de ansiedade é, de acordo com Moura et al (2018, p. 432) “produzir mudanças nas atitudes do indivíduo e o de testar a validade de suas ideias de competências ou adequação.”.

2.1.5.4 Atividade física

A atividade física, de acordo com Aurélio e Souza (2020, p. 8-9) “é qualquer movimento corporal produzido pela contração de músculos esqueléticos que resultam em um aumento substancial nas necessidades calóricas ao longo gasto de energia em repouso.”

Ou conforme Baleotti (2018):

[..] é uma forma de movimento humano, estruturado, ou terapêutico, produzido por músculos esqueléticos resultando em um aumento substancial de dispêndio de energia, usualmente se manifestando em jogos ativos, desportos, ginástica, dança e formas de lazer ativo como cuidar do jardim, passear com o cachorro, caminhar, correr, pedalar, nadar, etc.

Um dos benefícios do exercício físico é a liberação de diversas substâncias na corrente sanguínea, que são responsáveis pelo bem estar e prazer. Sendo algumas dessas substâncias a noradrenalina (reação ao estresse), a serotonina (sono), a dopamina (prazer) e a endorfina que é responsável pelo bem estar. Vale ressaltar que a atividade física não é um método farmacológico para o tratamento de ansiedade (Aurélio; Souza, 2020).

Exercícios físicos aeróbicos feitos de forma regular resultam em efeitos antidepressivos, ansiolíticos e conseguem defender o organismo contra os efeitos negativos da ansiedade (Araújo; Mello; Leite, 2007).

Segundo Salmon (2001 *apud* Araújo; Mello, Leite, 2007, p. 165) “a área de pesquisa envolvendo estudos que relacionam aspectos psicobiológicos com a prática de exercícios físicos tem apresentado resultados promissores em termos de saúde pública, principalmente no âmbito das reações emocionais a situações estressoras de medo que podem desencadear os transtornos de ansiedade”.

2.2 A ANSIEDADE NA MODERNIDADE LÍQUIDA

Segundo Bauman (2001), vivemos em mundo cheio de oportunidades, cada uma mais apetitosa e atraente. É uma experiência divertida. Poucas derrotas são definitivas, são poucos os contratempos e são poucas as ações irreversíveis.

Para Bauman (2001), nenhuma vitória é um ponto final, para as possibilidades serem infinitas, nenhuma delas deve se concretizar em realidade por completo. Melhor as oportunidades permanecerem fluidas e líquidas, assim não excluiria o próximo embrião de uma nova aventura.

Qualquer indivíduo recebe o doce gosto da liberdade, mas essa doçura recebe uma certa amargura porque, enquanto a experiência de “tornar-se” sugere que nada está perto do fim e temos tudo pela frente, a condição de “ser alguém” anuncia um apito final do árbitro, que anuncia então o fim do jogo. “Você não está mais livre quando chega ao final; você não é você, mesmo que tenha se tornado alguém” (Bauman, p. 32, 2001). Estar inacabado e incompleto é um estado que contém muitos riscos e ansiedade, mas para a modernidade líquida, seu contrário também não traz um prazer pleno, pois fecha antecipadamente o que a liberdade precisa manter aberto (Bauman, 2001).

2.3 A EDUCAÇÃO BANCÁRIA

Para Freire (1987), o sistema educacional funciona num esquema “bancário”, de maneira que os alunos apenas armazenam informações de forma mecânica. Uma vez que os ensinamentos são apenas depositados pelos educadores, de modo desconexo à realidade e individualidade dos alunos.

Nesta condição, os estudantes não são estimulados a pensar de maneira autônoma, tendo sua capacidade crítica minimizada. Assim perdendo a possibilidade de transformar e compreender o mundo, pois os estudantes são sempre postos em ângulos de incapacidade e opressão (Freire, 1987).

Portanto, analisando o sistema educacional a partir do modo “bancário”, há uma relação de opressor e oprimido entre educadores e educandos, respectivamente. Freire (1987, p. 38) destaca sobre essa relação: “o educador é o que educa; os educandos, os

que são educados” ou ainda “o educador é o que diz a palavra; os educandos, os que a escutam docilmente”.

2.4 UMA ABORDAGEM ETNOGRÁFICA

A pesquisa de campo não tem um momento para começar e para ser encerrada. Esses momentos são decididos e dependem da situação a qual estamos incluídos na sociedade, hoje que abandonamos as “grandes travessias para ilhas isoladas e exóticas” segundo a autora Mariza Peirano (p. 379), fazendo uma metáfora com as situações que vivemos no dia a dia que para cada ser é vivido de um jeito diferente, de um jeito insólito da experiência, e do querer investigar e examinar eventos vividos, presenciados ou observados que nos surpreendem. Assim, com a curiosidade que nos cativa, nos tornamos agentes na etnografia como nativos e investigadores etnográficos (Peirano, 2014).

Para muitos antropólogos que investigam o comportamento e as características das raízes do comportamento humano de uma maneira ampla, a concepção do que é a etnografia varia. Para o antropólogo Evans-Pritchard (2011) o método etnográfico é uma fonte de comparação. Para Malinowski (2003) antropólogo e etnólogo, hoje é o método genérico do estudo da origem e características humanas, antropologia, seria um método que esvazia o significado, ou condena por pouca teoria.

No momento presente dispensamos a oposição teórica por meio de vivências do nosso dia a dia, que nos ajudam a justificar diversos fatos que trazemos em nossas pesquisas, pois a resposta concreta e teórica já nos foi apresentada por meio dos ensinamentos de nossos antecessores. Os próprios fatos teóricos se encontram em um constante confronto com dados novos, com pesquisas de campo nos tempos atuais, resultando em uma permanente independência intelectual (Peirano, p.382, 2014).

Métodos (etnográficos) podem e serão sempre novos, mas sua natureza, derivada de quem e do que se deseja examinar, é antiga. Somos todos inventores, inovadores. A antropologia é resultado de uma permanente recombinação intelectual.

3 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi realizada a aplicação de um questionário qualitativo junto a 49 estudantes do ensino médio da escola Abdon Batista em Jaraguá do Sul e um questionário utilizando o método etnográfico aplicado entre os pesquisadores.

Segundo Mariza Peirano, o objeto da pesquisa etnográfica aparece da experiência do pesquisador. Dessa maneira, ressaltamos as palavras da antropóloga Peirano (2014, p. 378):

Tudo que nos surpreende, que nos intriga, tudo que estranhemos nos leva a refletir e a imediatamente nos conectar com outras situações semelhantes que conhecemos ou vivemos (ou mesmo opostas), e a nos alertar para o fato de que muitas vezes a vida repete a teoria.

Ambos questionários tiveram como objetivo analisar a percepção dos alunos objeto da pesquisa em relação ao transtorno de ansiedade.

A aplicação do questionário foi executada via on-line com “link” do “Google Forms”, esperando-se que grande parte dos pesquisados respondessem de forma satisfatória.

Inicialmente o grupo de trabalho aplicou o questionário piloto nos próprios pesquisadores em consonância com a forma de pesquisa etnocêntrica que trabalha com uma relação de inserção dos próprios cientistas no objeto a ser trabalhado. Tal procedimento se justifica pela similitude entre o grupo objeto da pesquisa e as características dos próprios propositores do projeto que compartilham da mesma geração, faixa etária e contexto dos participantes externos. Num segundo momento, o questionário foi divulgado entre os estudantes da Escola Estadual Abdon Batista de Jaraguá do Sul.

Após essa fase de aplicação, iniciamos a análise das respostas de ambos momentos. A partir das respostas destes questionários, houve a elaboração de gráficos, os quais foram interpretados para que se pudesse analisar as perspectivas, valores e

tendências dos estudantes. Além disso, observamos as respostas à luz das teorias estudadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 QUESTIONÁRIO PILOTO

4.1.1 Pergunta 1

“Você se considera uma pessoa ansiosa?”. APÊNDICE A - Gráfico 1:

Em relação à primeira pergunta, analisamos que 66,7% dos pesquisados se consideram uma pessoa ansiosa. Essa afirmação pode ser oriunda da sociedade ansiosa contemporânea. Outra conexão que pode ser estabelecida é o desenvolvimento das tecnologias atuais, bem como o mau uso da internet e/ou redes sociais que podem acarretar diversos malefícios, como também serem agravadores dos transtornos de ansiedade a muitos indivíduos ligados às redes sociais. São expostas a conteúdos extremamente negativos, mudanças de comportamento e atitudes principalmente de crianças e adolescentes, acarretam danos não só a saúde mental como também física desses usuários, a exposição demasiada da vida pessoal nas redes sociais, uso do anonimato para a prática de cyberbullying, isolamento dos indivíduos, agridem verbalmente outras pessoas, devido às diferenças, sejam elas culturais, religiosas, de ideias, entre outras. (Santos C.M.F, et al, 2022).

4.1.2 Pergunta 2

“Em qual lugar você costuma se sentir mais ansioso?”. APÊNDICE A - Gráfico 2.

Quanto à pergunta dois, 50% dos pesquisados afirmam que a escola é o local onde costumam sentir-se mais ansiosos. Ao analisar os dados obtidos é possível apoiar estas respostas às teorias de Paulo Freire. O autor descreve o modelo tradicional de educação como “bancário”, devido ao método de educação no qual os ensinamentos são apenas depositados ao estudante, fazendo com que ele não adquira conhecimento de fato, mas que apenas aceite e armazene o que é dito a ele. Nesse sistema não há espaço para questionamentos e construção de opinião própria, então, desta forma os estudantes

são continuamente postos em opressão e em estados de angústia e ansiedade, sendo continuamente reprimidos como Freire alega do trecho: “o educador é o que diz a palavra; os educandos, os que a escutam docilmente”.

4.1.3 Pergunta 3

“Em qual período do dia você costuma se sentir mais ansioso?”. APÊNDICE A - Gráfico 3:

Analisamos a pergunta número três respondida pelas estudantes em relação a qual período do dia elas costumam se sentir mais ansiosas. As alternativas ofertadas foram em relação ao período da manhã, tarde e noite. Todas as alternativas foram marcadas, assim cada alternativa se colocou com um total de 33%. Apesar de Bauman (2001) não abordar especificamente a ansiedade nos períodos do dia, consideramos que vivemos em uma sociedade líquida, caracterizada pela incerteza em mudanças constantes, é possível que a ansiedade se manifeste de maneiras diferentes ao longo do dia. Por exemplo, pela manhã, podemos sentir ansiedade em relação às tarefas e as responsabilidades do dia que está apenas começando.

Durante o dia, a ansiedade pode ser influenciada pelo ambiente escolar, trabalho, e pelas interações com outras pessoas. Durante a noite a ansiedade pode se manifestar de forma diferente, algumas pessoas podem experimentar dificuldades para relaxar e desconectar do trabalho ou das preocupações diárias. A ansiedade noturna também pode ser influenciada pela sensação de que o tempo está passando rápido demais e pelas incertezas em relação ao futuro. Isso reflete que cada indivíduo tem seu período com maior intensidade de ansiedade, dessa forma pode-se perceber que as crises de ansiedade variam conforme a rotina e vida pessoal.

4.1.4 Pergunta 4

“Qual ação você acredita que pode reduzir a ansiedade?”. APÊNDICE A - Gráfico 5:

Ao analisar o gráfico, percebe-se a relação direta e/ou indireta com o discurso de Bauman (2001) sobre a Modernidade Líquida. Bauman declara que vivemos em uma sociedade em constante mudança e evolução, na qual passam-se fases na vida onde é

necessário adequar-se às novas responsabilidades atribuídas ao indivíduo em certa idade, e as novas aventuras da vida. Isso gera ao ser humano o sentimento de ansiedade.

Na pergunta número quatro, questiona-se quais ações reduzem a ansiedade em momentos em que esse sentimento torna-se presente. Podemos analisar que duas das respostas obtidas indicam a alternativa da ação de escutar música. Dessa forma, é possível relacionar as respostas com algumas ideias relacionadas à teoria da Modernidade Líquida de Bauman, na qual busca-se entender como é possível encontrar calma e segurança em um mundo cada vez mais fluido e incerto. Concluímos que a ação de ouvir música pode, de uma certa forma, auxiliar o indivíduo a achar um refúgio em meio ao caos deste mundo fluido, ansioso e incerto.

4.1.5 Pergunta 5

“Como você descreveria o conhecimento que tem sobre você mesmo? Você costuma ser uma pessoa constante ou mudar de opinião com certa regularidade?”

Nesta pergunta, três das respostas relacionam-se diretamente com a teoria da Modernidade Líquida relatando um bom conhecimento sobre si mesmos e suas próprias opiniões, além da perspectiva de estar disposto a mudar de opinião com uma certa regularidade de acordo com o que está acontecendo no mundo.

Duas respostas analisadas possuem relutância em admitir que mudam de opinião com certa facilidade e regularidade, mostrando resistências contra as ideias da teoria de Bauman, mas ainda sendo líquidas.

Apenas uma resposta analisada demonstra princípios contrários aos apresentados por Bauman na obra “Modernidade Líquida”, segundo a resposta, o indivíduo questionado considera-se alguém constante e que dificilmente muda de opinião.

4.1.6 Pergunta 6

“No ambiente escolar, você costuma sentir-se mais ansioso? Em quais ocasiões?”

Nesta análise, todas as respostas indicam provas, apresentações e trabalhos como

razões para a existência de ansiedade no ambiente educacional, ou ainda situações de interação social. Essas relações se estabelecem devido ao sistema bancário indicado por Paulo Freire, no qual os estudantes são oprimidos de forma constante. Desta maneira as avaliações e o convívio social se tornam motivo de ansiedade, angústia e até mesmo intimidação aos estudantes.

4.1.7 Pergunta 7

“Com relação ao seu futuro, você o observa com uma sensação de previsibilidade ou acredita que ele deve ocorrer de forma inesperada? Quais são os seus sentimentos com relação ao tempo que está por vir?”

Quatro respostas, a partir da pergunta sete, relacionam-se com a modernidade líquida, assim abordando ter tudo planejado, com uma sensação de previsibilidade, mas tentando não se preocupar em relação ao futuro levando uma vida “fluída”, acreditando que assim a deixará mais leve desconhecendo o amanhã. Segundo as respostas, lidar com as futuras decisões da maioria é angustiante, e então, tomar controle sobre a vida e saber sobre o que irá acontecer resultaria em conforto e alívio. Como um exemplo de uma vida “líquida”, uma das respostas relata possibilidade futura de passar a residir em outro país, mostrando-nos a relação com a “Modernidade Líquida” de Bauman, de viver a vida em constantes mudanças sem previsões, originando episódios de ansiedade gerados a partir da auto cobrança e do medo de não concluir as metas estabelecidas para si próprio.

Uma das respostas obtidas revela relutância com as ideias de modernidade líquida, prevendo terminar o ensino médio, mas não tendo o conhecimento em relação a qual carreira seguir e qual faculdade cursar posteriormente, acarretando num futuro inesperado. Com esse fato, a ansiedade é dada como um dos sentimentos mais constantes quando se trata desse pensamento em relação ao futuro, mesmo não trazendo um incômodo constante, ligando-se com a teoria da “Modernidade Líquida”, de Bauman.

Apenas uma única resposta é colocada contra a Modernidade Líquida, citando o futuro como algo previsível e procurando organizar a vida ao fazer planos de forma consolidada.

4.1.8 Pergunta 8

“Você acha que quando seus pais tinham sua idade, o mundo causava mais ou menos ansiedade? Por quê?”

Após analisar todas as respostas, entende-se que há concordância absoluta dos questionados em relação à negação de maior sentimento de ansiedade em décadas passadas, mencionando a disseminação de informações atuais e a relação “ansiedade x tecnologia”. É extremamente perceptível que no período contemporâneo o estilo de vida social é baseado na inovação e tecnologia, justamente o contrário a outros períodos onde o acesso a modernização era escasso. A tecnologia através da comunicação, aplicativos, computadores, celulares ou por meio de tablets, está modificando a maneira como as pessoas se relacionam, aprendem e se comunicam. (Shimazaki e Pinto, *apud* Santos C.M.F *et al*, 2022).

4.1.9 Pergunta 9

“Você considera que o ambiente escolar e os conhecimentos trabalhados dentro dele, trazem um sentimento de paz ou de ansiedade? Explique:”

Nesta questão, todas as respostas citam, de maneira unânime, que os conhecimentos expostos em sala de aula são causadores de ansiedade. Esta indicação dos pesquisados ocorre devido, novamente, às cobranças presentes no ambiente escolar. Os conhecimentos repassados aos estudantes tornam-se massacrantes antes mesmo de ocorrerem provas ou trabalhos, pois há previamente um sentimento de ansiedade ao apenas suporem que futuramente serão avaliados. A auto cobrança antecipada pode gerar a estes estudantes um mau desempenho, pois os mesmos encontram-se ansiosos antes de realizar uma prova e posteriormente tornam-se ansiosos novamente para receber seus resultados e descobrirem se tiveram um bom desempenho digno de provar seu próprio valor enquanto estudantes, como aborda Paulo Freire.

4.2 QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ESTUDANTES

4.2.1 Pergunta 1

“Você se considera uma pessoa ansiosa?”. APÊNDICE B - Gráfico 6:

A maioria dos pesquisados se consideram ansiosos, cerca de 65%. Isso se deve, principalmente, ao avanço e uso massivo da tecnologia onde muitos indivíduos passam por crises de ansiedade devido a essas condições. Uma grande característica da tecnologia é sua velocidade na busca e acesso de informações, porém como a sociedade acostumou-se com essa rapidez, existe um desencadeamento de angústia e agonia a partir do momento que as coisas não acontecem de uma maneira imediata, provocando quadros de estresse e o desenvolvimento e/ou agravamento de transtornos de ansiedade. (ROSSI A, et al., *apud* SANTOS C.M.F et al, 2022).

4.2.2 Pergunta 2

“Em qual lugar você costuma se sentir mais ansioso?”. APÊNDICE B - Gráfico 7:

Em relação à pergunta dois, as respostas indicam que aproximadamente 29% dos estudantes consideram ,exclusivamente, o ambiente escolar como principal motivo de ansiedade. Analisando o conjunto de respostas, é notável que o ambiente educacional é citado em demais alternativas que possuem mais de um espaço como motivador de ansiedade, como por exemplo “casa, trabalho e escola”. Dessa forma, é perceptível a relação direta , relatada pelos pesquisados, do ambiente escolar com a ansiedade.

Pode-se observar esta relação a partir dos estudos de Paulo Freire, os quais indicam a escola e o sistema que a rege como opressores, isso se deve ao que Freire relata como “Sistema Bancário”. Para o escritor em questão, o sistema bancário baseia-se em um depósito contínuo de ensinamentos sem levar em conta a individualidade de cada estudante, esperando que o mesmo apenas aceite e “arquite” aquilo que lhe foi ensinado. Este sistema apresenta continuamente a relação de “opressor x oprimido”, uma vez que os educadores são os opressores, pois possuem um

cargo de dominância do conhecimento e poder, enquanto os oprimidos são os educandos pois devem sempre aceitar o que lhes é dito sem questionamentos, revelando a falta de estímulo para que os mesmos criem senso crítico e dessa maneira os pondo em cargos de inferioridade, opressão e conseqüentemente ansiedade.

4.2.3 Pergunta 3

“Em qual período do dia você costuma se sentir mais ansioso?”. APÊNDICE B - Gráfico 8:

A maioria dos pesquisados sentem-se ansiosos no período noturno, cerca de 55,4%, isso ocorre pois é um período com maior tempo livre dentre as pessoas, onde tornam-se mais recorrentes reflexões, principalmente em dias agitados ou que antecedem acontecimentos importantes. Isso resulta em crises e períodos ansiosos, podendo ocasionar insônia ou até mesmo incapacitando o indivíduo a realizar tarefas básicas, como escovar os dentes ou comer. Segundo Bauman, a falta de certezas nas relações sociais podem refletir crises de ansiedade durante a noite pois muitos lidam com dificuldades de desligar pensamentos e preocupações .

4.2.4 Pergunta 4

“Qual ação você acredita que pode reduzir a ansiedade?”. APÊNDICE B - Gráfico 10:

A partir das respostas desta pergunta, analisou-se que a maioria das pessoas indicaram as opções “ouvir música” e “conversar com alguém” como ações que possivelmente reduzem o sentimento de ansiedade, sendo meios que ajudam a acalmá-las nesses momentos. Dessa maneira, podemos explorar algumas ideias relacionadas à teoria da Modernidade Líquida de Bauman, buscando compreender como pode-se encontrar calma e segurança em um mundo cada vez mais fluido e incerto. Bauman argumenta que, nessa modernidade, as estruturas sociais e relações humanas se tornam mais efêmeras, nesse contexto, encontrar algo que provém calma pode ser um desafio. Então, a ação de ouvir música pode, de certa forma, auxiliar o indivíduo a encontrar um refúgio em meio ao caos deste mundo que está continuamente em mudança. Em relação a conversar com alguém, sob a vista da teoria da Modernidade Líquida, Bauman (2001) enfatiza a importância das relações sociais e da solidariedade

humana, desse modo conectar-se com outras pessoas, seja em conversas com amigos, familiares ou grupos de interesse, pode ser uma forma de encontrar suporte emocional.

4.2.5 Pergunta 5

“Como você descreveria o conhecimento que tem sobre você mesmo? Você costuma ser uma pessoa constante ou mudar de opinião com certa regularidade?”

Para uma análise mais clara as respostas foram categorizadas de acordo com as ideias da Modernidade Líquida. Sendo a primeira categoria destinada às respostas totalmente líquidas, a segunda a aquelas que apresentam certa resistência, mas ainda são líquidas, e por fim, a terceira para aquelas que são contra a modernidade líquida. Grande parte das respostas encaixam-se no grupo das pessoas que vivem de acordo com a perspectiva da modernidade líquida, mudando de opinião muito facilmente e com certa regularidade pois, para Bauman, as mudanças são necessárias para se adequar a este mundo fluido e constante. Foram examinadas, também, as respostas que se encaixam no grupo contrário aos ideais da modernidade líquida, sendo o grupo no qual os indivíduos afirmam não mudar e, de certa forma, não evoluir suas próprias opiniões bem como seu modo de viver, assim seguindo para fora dos padrões da modernidade líquida.

4.2.6 Pergunta 6

“No ambiente escolar, você costuma sentir-se mais ansioso? Em quais ocasiões?”

No momento do questionamento sobre qual o principal momento na escola resulta em ansiedade, as principais respostas citadas são provas, trabalhos e apresentações, ou até mesmo momentos de interação com demais estudantes ou professores. De forma geral, todas as respostas analisadas entram em consenso sobre a relação “avaliação x ansiedade”. Segundo Paulo Freire, a educação parte de um sistema bancário que não permite ao estudante formar seu próprio pensamento crítico, pois o indivíduo é levado a não questionar aquilo que lhe é ensinado e posteriormente obrigado a provar sua inteligência por meio de avaliações. Dessa forma, toda a individualidade e conhecimento do estudante são reduzidos a uma única forma de avaliação, uma nota. A ansiedade se torna presente devido à pressão para atender a expectativa exterior do educando, como de sua família e professores, ou mesmo para atingir a expectativa interior, criada por si

próprio. A pressão gerada para que o aluno prove seu estudo torna provas e trabalhos angustiantes e opressores, uma vez que todo seu valor, capacidade e talento são rigorosamente medidos por métodos como esse.

4.2.7 Pergunta 7

“Com relação ao seu futuro, você o observa com uma sensação de previsibilidade ou acredita que ele deve ocorrer de forma inesperada? Quais são os seus sentimentos com relação ao tempo que está por vir?”

Quando questionados sobre o futuro, diversos estudantes alegaram que se sentem apreensivos e inseguros em relação ao tema, além de também demonstrarem pensamentos negativos ao olhar de maneira prévia ou concreta para o futuro. Em contraposição, incluem-se respostas que indicam visões otimistas e planejadas sobre o próprio futuro, esperando que o ele ocorra de forma satisfatória e adequada. É possível analisar que determinadas respostas conectam-se diretamente com o sentimento de ansiedade, a partir do momento que alguns dos discentes responderam que sentem-se angustiados apenas com a ideia de pensar no futuro e em qual rumo seguir após a conclusão do ensino médio, expondo angústia em relação a não conseguir suprir suas expectativas para a vida que se quer seguir ou não conseguir se adaptar a sociedade, mas com relutância a tais hipóteses em relação ao futuro, tentam ser otimistas ao pensar que tudo dará certo.

Muitos dos alunos responderam que se sentem perdidos com o fato próximo de completarem a maioria e adquirirem novas responsabilidades. Podendo se relacionar com as ideias expostas por Bauman, as quais revelam que a falta de solidez nas relações, no trabalho e na política torna as pessoas mais ansiosas e inseguras em relação ao seu futuro.

4.2.8 Pergunta 8

“Você acha que quando seus pais tinham sua idade, o mundo causava mais ou menos ansiedade? Por quê?”

Grande parte dos pesquisados acredita que vivemos em um período mais ansioso comparado a décadas passadas, isso se deve também ao agravamento durante e após o

período pandêmico, podemos ter a certeza de que vivemos em relação à modernidade líquida. Durante a pandemia do Coronavírus Disease 2019 (COVID-19), a partir de 2020, vivenciamos longos períodos trancados em nossas próprias residências, passando muito tempo conectados à internet em plataformas e mídias sociais como uma forma de distração. Esse período teve a capacidade de trazer prejuízos e adoecimento aos humanos, pois havia pouca socialização. Um dos principais prejuízos foi dentro do espectro dos transtornos de ansiedade e depressão (Stein ,2020; Deng, *et al.*, 2021; Ramirez, et al., 2021). É necessário ter cuidado com o uso demasiado, divulgação de imagens e fake news. Também com os comentários maldosos e críticas pois podem afetar a saúde mental dos indivíduos (Canhão, 2016; Moromizato, et al., 2017)

Destacando a tecnologia presente nos dias atuais, nos quais os indivíduos sofrem uma série de estímulos os quais prejudicam o foco, além de terem um convívio maior virtualmente.

Atualmente, há tratamentos especializados e diversificados, bem como pesquisas relacionadas ao tema, esse incentivo a estudos, diagnósticos e cuidados não era popularizado alguns anos atrás. Há Também uma parte considerável que acredita que havia ansiedade igualmente nas duas épocas, porém com um acobertamento maior, antigamente a forma como eram tratados os indivíduos com transtornos ligados à ansiedade era diferente, eles não eram levados a sério e suas condições mentais eram descredibilizadas além disso, muitas vezes os tratamentos eram feitos de forma inadequada, não auxiliando o indivíduo que possuía o transtorno agravado.

4.2.9 Pergunta 9

“Você considera que o ambiente escolar e os conhecimentos trabalhados dentro dele, trazem um sentimento de paz ou de ansiedade? Explique:”

As respostas referentes à pergunta nove indicam que os pesquisados interligam os conhecimentos trabalhados no ambiente escolar ao sentimento de ansiedade, citando principalmente provas, trabalhos e demais métodos avaliativos escolares como razões para tal sentimento. Para Paulo Freire, isso deve-se à constante cobrança e busca por aprovação existente na vida escolar, o que leva os estudantes ao ápice da ansiedade e auto cobrança em períodos de avaliação escolar. Tais sentimentos tornam-se prejudiciais

uma vez que impedem o indivíduo de prosseguir com sua vida, por exemplo, impedindo o estudante de apresentar algum trabalho devido ao nervosismo e ansiedade para alcançar um resultado satisfatório ou ainda pela ação de falar em público, como citado pelos pesquisados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa buscou compreender a percepção dos estudantes do Ensino Médio em relação à ansiedade, além de investigar quais eram as vivências, opiniões, e relações dos estudantes com a ansiedade. Através da construção da literatura com autores renomados e a utilização da abordagem etnográfica, a aplicação dos questionários foi satisfatória e viabilizou a análise dos dados coletados. A partir das considerações e das respostas examinadas foi possível concluir que a ansiedade é um fenômeno significativo entre os adolescentes, principalmente devido à pressão escolar.

Os resultados indicam que muitos estudantes se consideram ansiosos, refletindo as teorias de Paulo Freire sobre o ambiente educacional e as ideias de Zygmunt Bauman sobre a “Modernidade Líquida”. A pesquisa revelou que as cobranças escolares, as incertezas sobre o futuro e o uso exacerbado de tecnologia contribuem cada vez mais para o aumento da ansiedade entre os adolescentes, assim confirmando as hipóteses iniciais desta pesquisa.

A proximidade dos pesquisadores com o tema permitiu uma análise mais profunda e compassiva, enriquecendo o estudo com experiências pessoais e observações diretas.

Em síntese, este estudo destaca a importância de abordar a ansiedade de forma integral, considerando tanto os fatores individuais quanto os contextos sociais e educacionais que influenciam a vida dos estudantes. Acreditamos que, ao promover um ambiente escolar mais acolhedor e compreensivo, será possível reduzir os níveis de ansiedade e melhorar o cotidiano dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercícios físicos. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/fLNhMjCxYWyZQLDYWFYNBCs/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 12 maio 2023.

ANDRADE, Thaysa. **O uso de fitoterápicos no tratamento de ansiedade**. 2020. Disponível em: <http://repositorio.laboro.edu.br:8080/jspui/bitstream/123456789/138/1/O%20uso%20de%20fitoter%C3%A1picos%20no%20tratamento%20de%20ansiedade.pdf>. Acesso em: 16 Maio 2023.

ASBAHR, F. R. Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos. **Jornal de Pediatria**, v.80, n.2, p. 28 – 34, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/pqwnF9Bd83TVpKVYWNDwY4C/abstract/?lang=pt#> Acesso em: 10 maio 2023

AURÉLIO, Suelen da Silva; SOUZA, Fabricio de. **Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura**. 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17072/1/TCC%20-%20SUELLEN%20DA%20SILVA%20AUR%c3%89LIO.pdf> Acesso em: 23 maio 2023.

BALEOTTI, Maria Eulalia. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis**, p. 2446-4708, 2018. Disponível em: http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20180813144247.pdf Acesso em: 5 maio 2023.

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic**, São Paulo , v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 abr. 2024.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. 1 ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2001. Disponível em: https://lotuspsicanalise.com.br/biblioteca/Modernidade_liquida.pdf. Acesso em: 09 ago. 2023.

BRITO, I. (2011). Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa De Medicina Geral E Familiar**, v. 27, n. 2, p. 208–209, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v27i2.10842>. Acesso em: 5 jun. 2023.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em: 13 abr. 2023.

CUNHA, N. de B.; MARTINS, C. M. dos S. Ansiedade em adolescentes do ensino médio integrado: : análise nos cursos. **Refas - Revista Fatec Zona Sul**, [S. l.], v. 9, n. 1,

p. 1–16, 2022. DOI: 10.26853/Refas_ISSN-2359-182X_v09n01_01. Disponível em:

<https://www.revistarefas.com.br/RevFATECZS/article/view/598>. Acesso em: 30 maio

2023.

FERREIRA, Rosana et al. Agorafobia: o que é, sintomas e tratamentos. **Psi Psicólogo e Terapia**, São Paulo, set. 2021. Disponível em:

<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/agorafobia-o-que-e-sintomas-e-tratamento/>.

Acesso em: 24 abr. 2023.

FORSAN, Maria Aparecida. **O uso indiscriminado de benzodiazepínicos: uma análise crítica das práticas de prescrição, dispensação e uso prolongado**. 2010.

Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-9CLGH4>. Acesso em:

01 jun. 2023.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 17 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

Disponível em:

<https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/10/Pedagogia-do-Oprimido-Paulo-Freire.pdf>.

Acesso em: 09 ago. 2023.

GUIMARÃES, Ana Margarida Voss; SILVA NETO, Antônio Canuto da; VILAR, Aryele Tayna Silva; ALMEIDA, Bárbara Gabrielly da Costa; ALBUQUERQUE, Carla Maria Ferreira de; FERMOSELI, André Fernando de Oliveira. Transtornos de

Ansiedade: Um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da

ajuda psicológica. **Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde**,

Alagoas, v. 3, n.1, p. 115–128, nov. 2015. Disponível em:

<https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2611>. Acesso em: 24 abr. 2023.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença?

Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**,

v. 50, n. 1 e 2, 2017. Disponível em:

<http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/aletheia/article/view/4168/2994>. Acesso

em: 02 jun. 2023

MALINOWSKI, Bronislaw. **Crime e Costume na Sociedade Selvagem**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2003. Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/225929/mod_resource/content/1/Malinowski%20-%20Crime%20e%20costume%20na%20sociedade%20selvagem%20%28completo%29.pdf . Acesso em: 19 abr. 2024.

MOURA, Inara Moreno et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em:

<https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/1649/1/MOURA%20et%20al..pdf> Acesso em: 2 jun. 2023

NUNES, Bianca Silva; BASTOS, Fernando Medeiros. Efeitos colaterais atribuídos ao uso indevido e prolongado de benzodiazepínicos. **Saúde & ciência em ação**, v. 2, n. 2, p. 71-82, 2016. Disponível em:

<http://www.revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/234>. Acesso em: 01 jun. 2023.

PEIRANO, Mariza. Etnografia não é método. **Horizontes Antropológicos**, v. 20, n. 42, p. 377-391, jul. 2014. Disponível em: SciELO - Brasil - Etnografia não é método Etnografia não é método. Acesso em: 17 abr. 2024

PRITCHARD, Edward Evan Evans. **Os Nuer**. 2 ed. São Paulo: Perspectiva, 2011. Disponível em:

<https://pt.everand.com/book/666677507/The-Nuer-A-Description-of-the-Modes-of-Live-likelihood-and-Political-Institutions-of-a-Nilotic-People>. Acesso em: 15 abr. 2024.

RAMOS, Renato Teodoro. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, São Paulo, v. 66, n. 11, p. 365-374, 2009. Disponível em:

<https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DE-ANSIEDAD E.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2023.

ROCHA, Joel Bruno Angelo et al. Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura **ID on line**. **Revista de psicologia**, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3418>. Acesso em: 02 jun. 2023.

SANTANA, Gabriela S.; SILVA, Alexsandro M. O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade. **Centro Universitário São Camilo, São Paulo, SP**, 2015. Disponível em:

<https://vdocuments.mx/o-uso-de-plantas-medicinais-no-tratamento-da-ansiedade-o-uso-de-plantas-medicinais.html?page=3>. Acesso em: 14 maio 2023.

SANTOS, Caroline Macêdo de Figueiredo; OLIVEIRA, Isabela Rocha Lacerda; LIMA, Rebecca Rodrigues A. de C; PEREIRA, João Pedro Reis; SANTOS, Déborah Cruz dos. O impacto das mídias sociais no desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 10, 2022. Disponível em:

<https://doi.org/10.25248/REAS.e11254.2022>. Acesso em: 12 out. 2023.

VALENÇA, Alexandre Martins. Transtorno de Pânico: Aspectos Psicopatológicos e Fenomenológicos. **Debates em psiquiatria**, v. 3, n. 4, abr. 2013. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/317>. Acesso em: 24 abr. 2023.

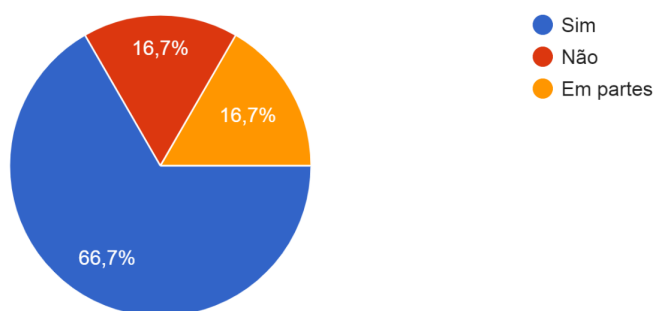
APÊNDICE

APÊNDICE A - GRÁFICOS DO QUESTIONÁRIO PILOTO

Gráfico 1 - Pergunta 1: “Você se considera uma pessoa ansiosa?”

Você se considera uma pessoa ansiosa?

6 respostas

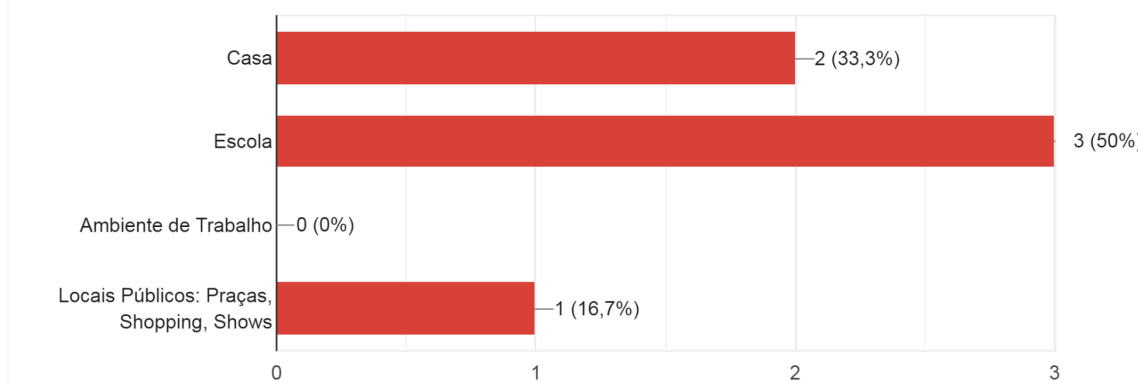


Elaborado pelo grupo, 2023.

Gráfico 2 - Pergunta 2: “Em qual lugar você costuma se sentir mais ansioso?”

Em qual lugar você costuma se sentir mais ansioso?

6 respostas



Elaborado pelo grupo, 2023.

Gráfico 3 - Pergunta 3: “Em qual período do dia você costuma se sentir mais ansioso?”



Elaborado pelo grupo, 2023.

Gráfico 4 - Pergunta 4: “Qual ação você acredita que pode reduzir a ansiedade?”



Elaborado pelo grupo, 2023

APÊNDICE B - GRÁFICOS DO QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ESTUDANTES

Gráfico 5 - Pergunta 1: “Você se considera uma pessoa ansiosa?”



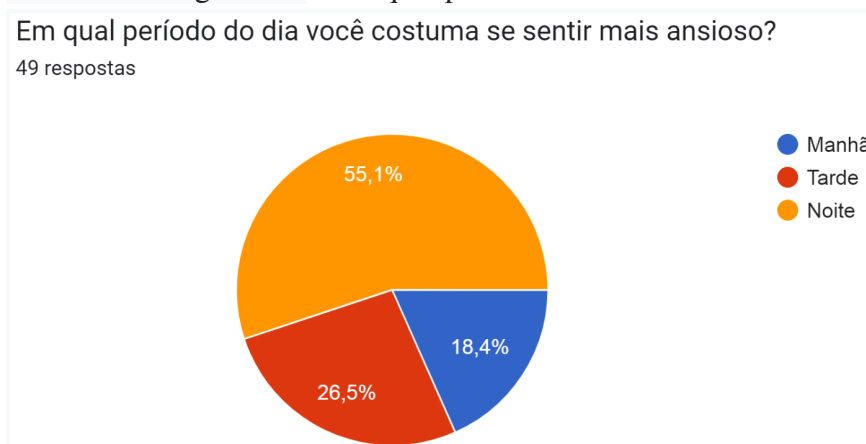
Elaborado pelo grupo, 2023

Gráfico 6 - Pergunta 2: “Em qual lugar você costuma se sentir mais ansioso?”



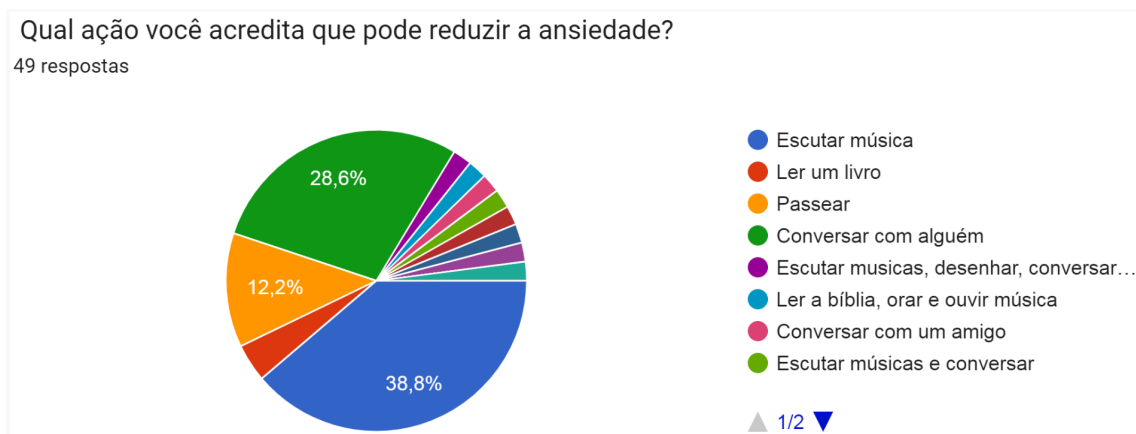
Elaborado pelo grupo, 2023

Gráfico 7 - Pergunta 3: “Em qual período do dia você costuma se sentir mais ansioso?”



Elaborado pelo grupo, 2023

Gráfico 8 - Pergunta 4: “Qual ação você acredita que pode reduzir a ansiedade?”



Elaborado pelo grupo, 2023