

ANSIEDADE

AÇÃO REALIZADA NA ESCOLA ESTADUAL FLÁVIO DOS SANTOS HABILIDADES SOCIAIS E ANSIEDADE SOCIAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Débora Catharina Gonçalves Daniel Santos; Gabriella Ferreira Queiroz; Letícia Aparecida de Souza Peixoto; Letícia Coutinho Hoffman Armond; Mônica Aparecida Pinto Franco; Nayara Alves Reis; Nayara dos santos; Paulo Henrique Almeida Coutinho; Ranuane Fernandes da Silveira; Rejane Garcia Ferreira Clemente; Stephanie Aridi; Teresa Raquel Queiros Cirino.

RESUMO

O artigo nos mostra como a expressão de atitudes, sentimentos, desejos e opiniões são comportamentos relacionados ao conceito de habilidades sociais, que podem gerar altas expectativas que venham a maximizar reforçadores e minimizar estimulação aversiva ao indivíduo. Essas habilidades sociais são consideradas fatores favorecedores do desenvolvimento infantil, pois ocupam um importante papel no desempenho das crianças no contexto escolar, aprendizado e desenvolvimento sociocognitivo. Durante a infância, passamos por processos formais e informais de interação social, onde são aprendidas as habilidades sociais, porém, pode ocorrer déficits na aquisição e no desenvolvimento dessas habilidades. Tais déficits são considerados fatores de risco para o funcionamento psicossocial e ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, como a ansiedade. Entre os transtornos de ansiedade, encontra-se o transtorno de ansiedade social, ou fobia social, como medo e ansiedade excessivos que persistem diante das situações sociais, nas quais o indivíduo se vê exposto a desconhecidos, podendo ser observado ou avaliado, ou ainda sujeito a situações de desempenho. O transtorno de ansiedade social geralmente está associado às habilidades sociais por ter relação direta com as dificuldades de interação social. A apresentação de níveis intensos de ansiedade social pode provocar impactos negativos no funcionamento social e gerar como consequências prejuízos ao bem-estar emocional, dificuldades para lidar com os medos, problemas acadêmicos e aumento do grau de desconforto subjetivo. Nesse contexto, ressalta-se a importância da realização de estudos de revisão de literatura que associem as habilidades sociais e a ansiedade social nos períodos da infância e adolescência.

O artigo relata a importância de desenvolver habilidades sociais para o tratamento da ansiedade social na infância, com o objetivo de aumentar as chances de uma criança buscar seus grupos, recebendo assim, respostas positivas de suas interações. Recentemente, os estudantes de enfermagem tiveram a oportunidade de realizar uma atividade educativa sobre ansiedade em uma escola. A atividade foi organizada em três grupos distintos, sendo que cada grupo desempenhou um papel específico no evento.

Palavras-chave: Ansiedade, enfermagem, transtorno de ansiedade social, ansiedade e depressão.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta emocional natural que desempenha um papel importante na adaptação e alerta em situações de perigo. No entanto, quando se torna exagerado e persistente, pode se transformar em um transtorno, afetando a vida diária das pessoas. Os transtornos de ansiedade são influenciados por fatores genéticos e ambientais, podendo ser desencadeados por ambientes perturbados.

Existem quatro principais tipos de transtornos de ansiedade, cada um com características específicas, como o Transtorno de Pânico, Transtorno Obsessivo Compulsivo, Transtorno de Ansiedade Social (ou Fobia Social) e Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Na infância, os transtornos de ansiedade às vezes se manifestam por meio de sintomas físicos, como dores de cabeça, dores de barriga e distúrbios do sono e do apetite. O diagnóstico e tratamento adequados podem ser realizados por médicos de diferentes especialidades, incluindo clínicos gerais, ginecologistas e cardiologistas.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atendimento para transtornos mentais, com atenção focada nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e na Atenção Primária à Saúde. A identificação precoce e o tratamento adequados são cruciais para melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas por transtornos de ansiedade.

Além disso, o desenvolvimento de habilidades sociais desempenha um papel fundamental no desenvolvimento infantil, afetando o desempenho das crianças na escola, o aprendizado e o desenvolvimento sociocognitivo.

No entanto, déficits na aquisição e no desenvolvimento dessas habilidades podem ocorrer, o que pode ser considerado um fator de risco para o funcionamento psicossocial e o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como a ansiedade.

Entre os transtornos de ansiedade, o Transtorno de Ansiedade Social (ou Fobia Social) é caracterizado por medo e ansiedade excessiva em situações sociais, onde o indivíduo se vê exposto a desconhecidos, podendo ser observado, avaliado ou sujeito a situações de desempenho. Esse transtorno está frequentemente relacionado a dificuldades de interação social.

A apresentação de níveis intensos de ansiedade social pode ter impactos negativos no funcionamento social, resultando em prejuízos ao bem-estar emocional, dificuldades para lidar com medos, problemas acadêmicos e aumento do desconforto subjetivo. Portanto, estudos de revisão de literatura que relacionam habilidades sociais e ansiedade social durante a infância e adolescência são de extrema importância.

O desenvolvimento de habilidades sociais na infância é fundamental para o tratamento da ansiedade social, aumentando as chances de uma criança buscar interações sociais com respostas positivas. Essa abordagem pode ser benéfica para melhorar o bem-estar emocional das crianças afetadas por transtornos de ansiedade social.

2. METODOLOGIA

A metodologia adotada na pesquisa compreende várias etapas interligadas. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa na plataforma Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com o descritor "ansiedade" para identificar cinco artigos em português publicados nos últimos cinco anos. Os

critérios de seleção foram rigorosamente aplicados para escolher os artigos mais relevantes.

Para garantir a qualidade das fontes de pesquisa, foi feita uma verificação na plataforma Sucupira para identificar se as revistas que publicaram os artigos selecionados possuíam classificação Qualis A ou B. Após essa verificação, o grupo de pesquisa procedeu com a leitura e análise dos artigos, culminando na elaboração de um resumo que sintetizou as informações essenciais.

Além da análise dos artigos, o grupo também planejou e executou uma ação prática na Escola Estadual Flávio Dos Santos, abordando o tema da ansiedade com ênfase em informações sobre o tema e o quanto a saúde mental é importante e as formas de cuidar dela.

Um relato de experiência foi desenvolvido, descrevendo as atividades realizadas na escola e os impactos apresentados.

Essa abordagem envolveu a pesquisa bibliográfica, análise de fontes, aplicação prática e relato de experiência, trazendo a compreensão sobre o tema da ansiedade.

3. ANÁLISE E COMENTÁRIO DO CONTEÚDO

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO GRUPO:

Recentemente, os estudantes de enfermagem tiveram a oportunidade de realizar uma atividade educativa sobre ansiedade em uma escola. A atividade foi organizada em três grupos distintos, sendo que cada grupo desempenhou um papel específico no evento.

O Grupo 1, responsável pela saúde e bem-estar, concentra-se na avaliação da saúde e no bem-estar dos participantes.

Equipados com estetoscópios e esfigmomanômetros, mediram sinais específicos, como pressão arterial e efeitos cardíacos. A coleta desses dados foi fundamental para compreender a resposta física à ansiedade, e as informações coletadas foram registradas para uso em relatórios posteriores.

O Grupo 2, encarregado do entretenimento e atividades Interativas, teve como objetivo criar um ambiente acolhedor e envolvente. Organizaram e conduziram atividades interativas e jogos para envolver os participantes, não apenas informando, mas proporcionando uma experiência agradável e divertida. Isso ajudou a quebrar o gelo e tornou o evento mais participativo.

O Grupo 3, dedicado à distribuição de panfletos e explicações, concentra-se na divulgação de informações sobre a ansiedade. Distribuíram panfletos informativos e explicaram o propósito do evento aos participantes, estando preparados para responder a perguntas e fornecer detalhes importantes sobre a ansiedade. Essa abordagem tornou o evento informativo e ofereceu aos participantes a oportunidade de aprender mais sobre o tópico.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência foi profundamente impactante, com alguns estudantes que chegaram a chorar durante o evento, ressaltando a importância de abordar questões relacionadas à ansiedade e oferecer apoio. A iniciativa não apenas proporcionou conhecimentos valiosos sobre saúde mental, mas também criou um espaço seguro para discussão e expressão emocional.

Em resumo, a atividade na escola representou uma experiência enriquecedora que destacou a relevância da educação sobre saúde mental, bem como o impacto positivo que os futuros profissionais de enfermagem podem ter ao promover o bem-estar e a compreensão da ansiedade entre os jovens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, F. de S.; Barbosa, H. R. A.; Alves, J. de S.; Moraes Filho, I. M. de. (2023). Instrumentos para diagnóstico e rastreamento do transtorno de ansiedade social adaptados para a realidade brasileira. *Nursing (Edição brasileira)*, 26(296), 9256-9267. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2991/3598>

Frota, I. J.; Fé, A. A. C. de M.; Paula, F. T. M. de; Moura, V. E. G. S. de; Campos, E. de M. (2022). Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *Jornal de Saúde e Ciências Biológicas (Online)*, 10(1), 1-8. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/1537>.

Ibiapina, A. R. de S.; Lopes-Junior, L. C.; Veloso, L. U. P.; Costa, A. P. C.; Silva Júnior, F. J. G. da; Sales, J. C. e S.; Monteiro, C. F. de S. (2022). Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática. *Acta Paulista de Enfermagem (Online)*, 35, eAPE002212. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/xRT56hdPydcZCM4BJXVN8HK/?lang=pt>.

MIRELLA, ; LUCAS, . Social skills and social anxiety in childhood and adolescence: a literature review. *Psicol. teor. prat.*, São Paulo , v. 23, n. 2, p. 1-24, ago. 2021 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872021000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 04 out. 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPCP12606>.

Molina, C. R.; Mendes, K. L. C.; Bulgareli, J. V.; Guerra, L. M.; Meneghim, M. de C.; Pereira, A. C. (2022). Uso de álcool associado aos transtornos mentais em homens adultos. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 17(44), 2510. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2510/1722>

