UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS UNIVERSITARIO PROF. ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

RAIONARA FIGUEIREDO SANTOS

SIGNIFICADOS E QUESTIONAMENTOS SOBRE O MEDO E A ANSIEDADE: UM OLHAR POR MEIO DA TERAPIA OCUPACIONAL

Orientadora: Profa. Dra. Raphaela Schiassi Hernandes

LAGARTO/SE
2022

A amargura de pensar a noite inteira sobre o que deveria ter feito no passado ou o que preciso fazer em um futuro incerto me fez levantar da cama mais uma vez sem ter descansado, meu humor fica depressivo e mais uma vez deixo de efetuar minhas ocupações da maneira que deveria.

A mente ansiosa e amedrontada pensando em um futuro incerto me leva a procrastinações que afetam diretamente em minhas ocupações, tomar um banho, ir a um supermercado, descansar e dormir, estudar, trabalhar e conversar com meus amigos e familiares saiu da rotina e quando vou passear fico com a mente em outro lugar e, dessa maneira, mais uma vez não descanso, efetuar minhas ocupações não está sendo fácil como parece ser ou como vejo outras pessoas fazendo no dia-a-dia. A ansiedade e o medo que permeiam em mim travam de fato minhas habilidades de desempenho, sinto que essa ansiedade e esse medo caracterizado por insegurança roubam tudo o que me faz bem, mas, também sinto que um pouco desses sentimentos fazem parte de mim e até me ajudam para prevenção de determinadas situações...

(RAIONARA, 2022)

RESUMO

As emoções fazem parte do cotidiano desde o acordar até a hora de dormir, sendo responsáveis por um misto de sensações físicas e mentais. Essa pesquisa focou na ansiedade e no medo, duas emoções que são interpretadas, na maioria das vezes, como vilãs quando estão em um estágio de desequilíbrio ou são vistas como necessárias para ajudar em várias ações ou atitudes do cotidiano, sendo de total importância para sobrevivência. **Objetivo:** Elucidar o significado do medo e da ansiedade, para diferentes atores sociais, em contextos diversos. **Percurso Metodológico:** A pesquisa caracteriza-se como um estudo qualitativo e descritivo, com a finalidade de conhecer e descrever a realidade de diferentes atores sociais acerca do tema medo e ansiedade. **Resultados:** Os significados do medo e da ansiedade estão relacionados com a experiência de vida de cada participante, os sentimentos são denominados como importantes para a autopreservação da vida, estimulantes da proatividade, como também, se sentidos de forma exagerada, englobam viver com excesso de futuro e pode se tornar uma patologia com sintomas físicos e mentais. **Considerações Finais:** Os referenciais teóricos indicam que os sentimentos de ansiedade e medo podem ser defesas ou dificuldades, no entanto, seu desequilíbrio pode afetar as ocupações. Sugere-se que novos estudos sejam lançados voltados à temática com ênfase no campo e atuação da terapia ocupacional.

Palavras-Chave: Emoções; Medo; Ansiedade.

ABSTRACT

Emotions are part of everyday life from waking up to bedtime, being responsible for a mix of physical and mental sensations. This focus on anxiety and fear, two that are interpreted, in research, as villains are in a majority stage or are seen as everyday to help with actions or attitudes. . Objective: To understand the meaning of fear and anxiety for different social actors in different contexts. Methodological Path: The research is characterized as a qualitative and descriptive study, with the purpose of knowing and describing a reality of different social actors on the subject of fear and anxiety. Results: The meanings of fear and anxiety are related to the life experience of each participant, feelings are called important for the self-preservation of life, stimulants of proactivity, as well as the senses in an exaggerated way, encompass living with excess of future and can become a pathology with physical and mental symptoms. Theoretical considerations and suggestions that may indicate that feelings of anxiety may be difficulties or difficulties, however, your fear may be easy: the referrals of occupations. It suggests preferred therapeutic studies in the therapeutic field.

Key words: Emotions; Fear; Anxiety.

1 INTRODUÇÃO

O medo e a ansiedade são sentimentos que parecem estar sempre juntos, sendo que 0um dos seus objetivos é atuar como uma forma de sobrevivência e proteção para nós seres humanos, embora a sociedade os utilize, na maioria das vezes, com significados pejorativos, no entanto, sentir medo e ansiedade, talvez, seja absolutamente "normal" e "saudável" (DE CARVALHO-NETTO, 2009).

Contudo, isso não quer dizer que o medo e ansiedade não possam sair dos seus "padrões de normalidade" e afetar nas ocupações e cotidiano de uma pessoa, desse modo, esse desequilíbrio pode ocorrer de acordo com a personalidade, individualidade, cultura ou ambiente vivenciado por cada um de nós. Além disso, ao falarmos sobre prejuízo nas ocupações, é importante ressaltarmos a atuação da terapia ocupacional nesse contexto, pois a mesma tem um olhar voltado para o cotidiano de cada sujeito, onde as ocupações precisam ser vivenciadas de maneira significativa e contextualizada, permitindo uma qualidade de vida e bem-estar para cada um (MALFITANO; CRUZ; LOPES, 2020).

Assim, ao refletir sobre medo e ansiedade nos deparamos com uma imensidão de pensamentos e questionamentos como: O que é o medo? O que é a ansiedade? Esses sentimentos agem de maneira separada ou em conjunto? É possível falar sobre o medo e não sobre a ansiedade, ou vice-versa? O que faz alguém ter medo e ansiedade? O que de fato estimula esses sentimentos? O que acontece com o nosso corpo quando estamos com medo e ansiedade? Existe medo e ansiedade normal ou natural? Existe medo e ansiedade de forma patológica? Com certeza, não teremos todas as respostas para essas perguntas nessa pesquisa e nem em muitas outras que já existem ou que ainda serão construídas, mas, são essas reflexões que nos estimularam e continuam estimulando a tentar compreender um pouco sobre os significados trazidos por diferentes atores sociais sobre os "temidos" sentimentos de medo e ansiedade e consequentemente beneficiará a sociedade e profissionais que buscam mais clareza sobre esses sentimentos, já que segundo Ornell (2020) com a pandemia da COVID-19 houve um significativo aumento das intensas reações emocionais e comportamentais, como medo, tédio, solidão, ansiedade, insônia ou raiva nas pessoas.

2 REVISÃO TEÓRICA

Ramos Sarmento (2020) traz que o medo é uma emoção interferida por valores e crenças, religião e política e que o mesmo antecipa o sofrimento, porém, é próprio e voluntário não somente para o ser humano, mas também, para todas as espécies animais, sendo necessário como estratégia de sobrevivência. Contudo, com o decorrer do processo histórico o medo foi sendo entendido de acordo com cada período. Na antiguidade clássica, por exemplo, o medo era tratado como algo natural do ser humano e não era atrelado a patologias, pois a fobia, "medo mórbido e exagerado", (MICHAELIS, 2021) seria o "medo" em um estado patológico.

Ramos Sarmento (2020) deixa perceptível a ideia de que o medo é um sentimento natural do ser humano, como também, de outras espécies. Além disso, a partir do contexto que o indivíduo está inserido fica claro sua vinculação com valores e crenças. De acordo com o autor, "na mitologia grega o medo era personificado pelo deus Phóbos", ele era uma representação do medo, já que era uma pessoa de alta importância nos contextos de guerras (p.180). Já na idade média, com influência do cristianismo, o medo passou por um processo de internalização e subjetividade, deixou de ser algo concreto e trouxe a questão do "medo do demônio e do pecado" (SANTOS, 2003, p.51).

Na contemporaneidade, segundo Bauman (2008), vivemos em uma modernidade líquida, ou seja, uma sociedade capitalista destacada pela vulnerabilidade, egoísmo, pouca segurança e desemprego, onde a ilusão e a relatividade se sobressaem, assim, o autor traz sobre o medo líquido que se caracteriza por uma sensação constante de insegurança, falta de confiança, dentre outros sentimentos, contendo um aspecto subjetivo sobre o medo.

Desta maneira, embora muitos autores afirmem que o medo é natural aos seres humanos, Winnicott defende a ideia de que é o desenvolvimento do ser humano que vai formar seus medos de acordo com o contexto que ele vive (DIAS, 2021). Através dessa concepção, percebemos que o medo está atrelado a cultura, ao ambiente e ao contexto, pois, uma comunidade indígena, talvez, não tenha os mesmos medos de um grupo de pessoas que habita uma população urbana. Oliveira (2022, p. 12) cita um exemplo sobre essa diferença, no qual o medo do indígena no período pandêmico da COVID-19 pode ser decorrente da "insegurança alimentar e medo de sair das aldeias" enquanto que o medo de uma pessoa que reside em região urbana nesse mesmo período pode ser gerado pelo índice alto de desemprego.

Assim, podemos falar sobre a ansiedade defendendo a ideia de que ela também é

um mecanismo natural do ser humano, já que precisamos dela para mantermos o foco em um determinado objetivo, nos ajudando a cumprir nossos planos e efetuar nossas intervenções. Contudo, quando citamos a forma prejudicial da ansiedade, temos os transtornos da ansiedade que são apontados pela Associação Psiquiátrica Americana (2014), os quais "possuem como principais características medo e ansiedade em níveis excessivos, assim como, perturbações comportamentais e possíveis ataques de pânico" (DA COSTA, 2021, p. 171).

Xi (2020, p.11) apresenta que, "a ansiedade é um sentimento pessoal incômodo e se manifesta como reações físicas e mentais não adaptativas quando as pessoas têm pensamentos intrusivos sobre um futuro incerto". Com isso, se partirmos do pensamento de Pinto (2020) sobre a ansiedade, o autor coloca que ela pode ser experimentada de maneira positiva, e ao mesmo tempo, pode ser uma das nossas piores contrariedades. Com isso, em consonância com Basoni, Siqueira e De Arruda Silva (2021) o transtorno da ansiedade, que é uma consequência da ansiedade excessiva, pode impossibilitar as ocupações das pessoas, seja no trabalho, na participação social, atividades de lazer e outras.

A "Associação Psiquiátrica Americana distingue ansiedade de medo, sendo este último a resposta emocional a uma ameaça real e iminente, enquanto que a ansiedade é uma antecipação a uma ameaça futura e imaginária" (GUEDES, 2020, p. 9). As diferenças do medo e da ansiedade, de acordo com Pinto (2020), estão diretamente relacionadas com o tempo, já que o medo é algo para o presente e a ansiedade está relacionada com o futuro.

Entretanto, mesmo com as semelhanças e diferenças, De Carvalho-Netto (2009) deixa explícito que a experiência da ansiedade e medo é vista em todas as pessoas de maneira subjetiva e singular, deste modo, faz parte de nossa existência humana. Assim, são sentimentos necessários para nossa sobrevivência, nos protegendo e nos autopreservando em situações de riscos. Todavia, de acordo com Souza (2018) a procura pelo ter, pelo status, a competição e, entre várias outras características da sociedade contemporânea, tem como consequência, o medo e a ansiedade de maneira exagerada produzindo uma variedade de sensações e comportamentos desconfortáveis como "taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, preocupação excessiva e constante, medo, insônia, dificuldade de concentração, entre outros" (p. 14).

Corroborando com essa ideia, Silva (2017) faz uma discussão sobre as sociedades capitalistas onde os adultos apresentam hábitos automáticos com perguntas para as crianças sobre o que elas querem ser futuramente, quando na realidade, nem eles mesmos

sabem o que querem para o resto da sua vida. Esse “protocolo” que eles reproduzem em conjunto com a imensa disposição a ambientes virtuais, nessa era da tecnologia, pode fazer com que essas crianças, de sociedades capitalistas, se desenvolvam resumindo a vida ao ter e não ao ser, o que colabora para a falta de trocas de sentimentos positivos e a presença de uma cobrança exagerada, com grande estresse e sentimentos excessivos de ansiedade e medo.

Com isso, percebemos que a ansiedade e o medo são vistos como positivos e negativos. Para Batista, Carvalho e Lory (2005) a ansiedade e o medo necessitam serem apontados como um sinal de ameaça para os humanos. Já Gimenez e Bervique (2006), destacam que essas emoções são de grande importância, e da mesma forma que existe os “hormônios da saúde” que proporcionam benefícios, também existe os “hormônios da doença”, os quais atingem nossa saúde física e mental de maneira negativa, e, é de responsabilidade de cada pessoa, praticar o autocuidado para que esses “hormônios negativos” não se proliferem de maneira exacerbada dentro do nosso corpo.

Dessa maneira, quando nos propusemos a estudar este tema, consideramos além da relevância social do mesmo, o que ele significa para nós, terapeutas ocupacionais e, acima de tudo, pessoas na sociedade em que vivemos, na qual as emoções, como o medo e a ansiedade, se fazem presentes, contribuindo ou dificultando nosso cotidiano, bem como, o de outras pessoas, pois estes vão influenciar no nosso funcionamento como um todo, tanto de maneira positiva como negativa, individual e coletivamente.

Esta pesquisa tem como objetivo geral: Elucidar o significado do medo e da ansiedade, para diferentes atores sociais, em contextos diversos. E como objetivos específicos: identificar líderes de esferas sociais, comunitárias, empresariais e religiosas no território da pesquisa como atores sociais; identificar características mais comumente atribuídas e/ou associadas as palavras medo e ansiedade por diferentes atores sociais; comparar as possíveis semelhanças e diferenças dos significados do medo e ansiedade para os diferentes atores sociais e relacionar o medo e ansiedade com a prática da Terapia Ocupacional.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa descritiva e qualitativa, com a finalidade de conhecer os significados do medo e da ansiedade para diferentes atores sociais em suas culturas, crenças, valores, conhecimentos, cotidiano e práticas subjetivas. A pesquisa qualitativa

foi escolhida pelo fato de conseguir responder questões muito particulares, além de se preocupar com um nível de realidade que não pode ser calculado (MINAYO, 2001). A metodologia descritiva descreve a realidade sem interferir, o pesquisador pode manter o foco apenas em identificar, relatar e comparar (RAUPP; BEUREN, 2006).

3.1 Local da Pesquisa

Essa pesquisa foi efetuada na cidade de Lagarto - Sergipe na região nordeste do Brasil. Devido ao período de crise sanitária da Pandemia ocasionada pelo novo Coronavírus – COVID-19, com consequente adaptações nas atividades de ensino, pesquisa e extensão, a forma da pesquisa foi remota por meio da plataforma *Google-Meet* e formulários online pelo *Google-forms*.

3.2 Participantes da Pesquisa

A amostra foi por conveniência a partir da estratégia *snowball* com recrutamento em redes sociais, organizações representativas e mídias sociais. Foi realizado um mapeamento de líderes (sociais, comunitários, culturais, políticos, empresariais e religiosos), a partir de comunidades em redes sociais, contato com representações e associações por meio de telefone e/ ou e-mail. Para esta pesquisa totalizou dezoito participantes. Como a amostra foi por conveniência, foram incluídas pessoas de ambos os sexos e com dezoito anos ou mais de idade.

3.3 Aspectos éticos

A principal questão ética dessa pesquisa refere-se à garantia de anonimato dos participantes, em todas as publicações decorrentes da mesma, sendo compromisso assumido pelas pesquisadoras. A presente pesquisa faz parte do projeto de pesquisa "A Essência Humana: sentimentos, emoções e afetos, uma viagem pela vida sob o olhar de diferentes atores sociais", só foi executada após aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa, CAAE: 29943520.9.0000.5546, processo nº4.490.562. Para participar da pesquisa os participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido online (TCLE), clicando na opção que afirma que concordavam em participar da pesquisa. No

TCLE estavam explicitados os objetivos da pesquisa, a forma de coleta de dados, a garantia do anonimato e a maneira de utilização dos dados provenientes da investigação.

3.4 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi feita em dois momentos após a assinatura do TCLE. Primeiro por meio do emprego de um questionário com dados pessoais e sociodemográficos, como idade, profissão, estado civil, naturalidade, religião, o qual foi feito de maneira remota.

O segundo momento foi realizado por meio de uma entrevista aberta em plataforma digital (GOOGLE-MEET). Foi agendado dia e horário com a disponibilidade dos pesquisadores e participantes, a entrevista foi realizada de maneira individual, permitindo que os mesmos falassem de maneira livre, a respeito das questões abordadas a partir de suas experiências cotidianas, culturais e contexto em que se encontravam. Para este trabalho se utilizou de duas perguntas:

"Qual o significado de medo para você?

"Qual o significado de ansiedade para você?".

3.5 Análise dos Dados

As entrevistas foram gravadas na íntegra para fins, exclusivamente, da pesquisa. Foi priorizada a análise qualitativa dos dados, por isso utilizou-se de referências quantitativas em números e percentuais apenas para o auxílio na apresentação dos participantes. Tendo o material das entrevistas gravado e transcrito há o primeiro contato com esses documentos, também chamado de leitura "flutuante", com o objetivo de familiarizar com os conteúdos, tomando intimidade com os documentos a serem analisados, conhecendo o contexto e deixando fluir impressões e orientações. A partir das leituras flutuantes foram emergindo temas diversos, que se caracterizavam pela maior frequência (pela sua repetição ou reiteração), importância que os sujeitos traziam nas falas, pela carga emocional presente e pelas ambivalências ou contradições (CÂMARA, 2013).

A análise dos dados qualitativos surge a partir das respostas das perguntas: ***"Qual o significado de medo para você? e "Qual o significado de ansiedade para você?"***

Dessa forma, para uma visibilidade conveniente dos dados, os resultados foram subdivididos em três temas, sendo que estes temas foram escolhidos de acordo com estas

duas perguntas relatadas acima durante a entrevista com os participantes e com os objetivos específicos.

4 DISCUSSÕES E RESULTADOS

4.1 Caracterização dos Participantes

No decorrer da pesquisa os participantes foram nomeados em participante 1, participante 2 e, assim, sucessivamente, para preservação do anonimato. Dentre os dezoito participantes da pesquisa, 77,8% homens e 22,2% eram mulheres, sendo que nenhum deles possuía deficiência. Com relação a raça/etnia 33,3% eram brancos, 33,3% pardos, 27,8% negros e 1,6% eram outros. Relacionado a escolaridade 50% com ensino superior completo, 16,7% com ensino superior incompleto, 11,1% com ensino fundamental completo, 11,1% com ensino médio incompleto, 5,6% tinha o ensino fundamental incompleto e 5,6% com ensino médio completo.

Já com relação ao trabalho 66,7% se apresentavam ativo no mercado de trabalho, 22,2% aposentados e 11,1% desempregados, sendo que a renda mensal variava 72,2% acima de um salário mínimo, um salário mínimo 22,2% e entre menos de um salário mínimo 5,6%. No aspecto moradia 83,3% moravam na zona urbana e 16,7% na zona rural, a maioria morando com outras pessoas 88,9%. A religião dos participantes variou entre 44,4% católica, 22,2% outros, umbanda 5,6%, Santo Daime 5,6%, espírita 5,6%, Candomblé 5,6%, Wicca 5,6% e Ateu 5,6%.

4.2 Análise das entrevistas

Dando continuidade ao processo de compreensão dos significados de medo e ansiedade apontados pelos participantes desta pesquisa, inicia-se o processo de apropriação do conteúdo das entrevistas para assim chegar na organização de temas que nos permitiram alcançar os pontos centrais para nossa análise.

1º tema: Medo

"O medo faz parte da vida da gente. Algumas pessoas não sabem como enfrentá-lo, outras aprendem a conviver com ele e o encara não como uma coisa negativa, mas como um sentimento de autopreservação" (Ayrton Senna).

Em um dos seus conceitos sobre o medo, Mobbs (2019) destaca esse sentimento como um sistema neural-comportamental, algo que foi "criado" para proteger os seres de intimidações advindas de um meio externo, por isso, não é preferível assimilar o medo como um sentimento exclusivamente negativo para os seres humanos.

> *"[...] o medo é o que mantém a gente vivo, entendeu? Eu "tô" me contradizendo, talvez, mas tem seu lado positivo o medo [...]" (Participante 3).*

Santa Catarina (2020) evidencia o medo como um sentimento dependente da realidade externa, ou seja, o medo é normal ao ser humano, mas para que ele seja "ativado" é preciso que ocorram algumas reações extrínsecas, definidas por Lobo, De Brito Neves e De Alencar (2013, p. 98) como "perigo iminente, geralmente podendo causar uma ameaça à preservação da vida do indivíduo".

> *"[...] quando a gente vai em um rio ou no mar, que a gente não sabe o que tem lá dentro, o medo que a gente tem de pular ali de vez, esse medo ele é um mecanismo que salva a nossa vida muitas vezes, porque se a gente fosse destemido e pulasse de qualquer jeito, a gente poderia se afogar, bater a cabeça em uma pedra [...]" (Participante 14).*

Assim, com o objetivo de proteção e preservação da vida, o medo surge em uma idade muito precoce no bebê, sendo uma emoção básica que vem associada ao perigo e busca evitar riscos (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA; ARRUDA, 2014) e ter mais cautela diante das nossas ações no cotidiano.

> *"[...] porque eu tenho medo da pandemia? Porque a pandemia é algo imprevisível, a gente não sabe, a gente sabe como ela começou, mas a gente não sabe quando ela vai terminar. Então, o medo ele se torna, um alerta pra gente, né? Eu acho que é uma forma de alerta, se eu puder resumir, o medo é uma forma de alerta pra gente ficar mais atento, mais preparado, ser mais cauteloso [...]" (Participante 08).*

Nesta pesquisa, observamos que o significado do medo, trazido pelos diversos participantes, se mostrou enquanto plural dentro do contexto e cultura que estão inseridos. De maneira similar, na literatura não é diferente, pois o ambiente e o tempo cronológico,

como também, a cultura, são fatores que estão diretamente relacionados com o significado do medo para determinada população.

Para Casanova, Sequeira e Silva (2009, p.7)

> O medo é conhecido como a emoção mais estudada entre os cientistas. É a emoção do perigo. Esta emoção causa um forte impacto fisiológico, o coração começa a bater mais forte, a respiração acelera, os músculos contraem, as mãos tremem. Todas estas sensações derivam do sistema nervoso simpático, adrenalina e noradrenalina que agem sobre o nosso corpo quando temos medo. Estas sensações vão obrigar-nos a enfrentar o perigo ou a fugir dele. O corpo é preparado para uma ação física, fuga ou luta (p. 7).

Portanto, essa reflexão e a fala do participante 9 ressalta o quanto que o medo também pode afetar o corpo fisicamente se não estiver em um estado de controle.

> *"[...] se nós não tivermos algum medo a gente não teria o limite de onde a gente pode ir, até onde ir, mas se ele hipertrofiar ele acaba voltando contra o indivíduo ai acaba prejudicando, principalmente, os rins, pois este é o órgão mais afetado pelo medo (risos)" (Participante 09).*

Percebe-se que, da mesma forma que o medo pode ser útil ou natural ao ser humano funcionando como um mecanismo de defesa, ele também pode ser prejudicial. Santos (2003) deixa claro que o medo em excesso interfere no cotidiano das pessoas dificultando ou deixando inexistente a sua participação em determinadas atividades tornando-se patológico e, consequentemente, diminuindo a qualidade de vida.

> *"[...] o medo exagerado causa um mal [...], por exemplo, a síndrome do pânico, com medo de tudo[...]" (Participante 14).*

> *"Medo acho que é um sentimento ruim, de perda, de impotência, um sentimento que nos traz uma certa angústia, pelo inesperado, pelo desconhecido [...]" (Participante 5).*

Como podemos perceber o medo pode contribuir na diminuição dos rendimentos de uma pessoa ou até mesmo impedir que uma atividade seja realizada, porém, quando se apresenta em intensidade adequada ele é essencial para nosso rendimento físico e mental. Brochado (2002) deixa isso evidente quando fala sobre o medo como fator limitante para a motivação no esporte e importante para prevenir acidentes que possam acontecer com os atletas.

2º tema: Ansiedade

"Se tenho uma festa às 10, 8:30 já estou pronto, fico balançando os pés, sentado na beira da cama, o tempo não passa pra mim, quero mais velocidade, várias coisas ao mesmo tempo, não quero esse bonde lento..." (CAZUZA).

De acordo com Gomes, Fernandes e Nóbrega (2016, p.2) "a ansiedade consiste em estado emocional com componentes psicológicos, sociais e fisiológicos que pode afetar o indivíduo em qualquer fase de seu desenvolvimento". Segundo Souza, Morais e Araújo (2017, p. 2) a ansiedade se apresenta como uma "tensão física e apreensão em relação ao futuro".

> *"[...] pra mim é excesso de futuro [...]" (Participante 6).*
>
> *"Ansiedade, eu acredito que seja algo que a gente se preocupa muito com alguma coisa futura [...]" (Participante 4).*

Apesar da ansiedade ser taxada, na maioria das vezes, como um sentimento negativo, ela pode ser crucial para nossa sobrevivência. Miranda (2013, p. 2) destaca a ansiedade como uma "emoção básica do ser humano compreendida como um estado fisiológico, caracterizado por componentes cognitivos, somáticos emocionais e comportamentais" podendo nos ajudar a efetuar as atividades diárias, no foco para estudar para uma prova, dentre vários outros exemplos.

> *"[...] tanto pode ser uma ansiedade entre aspas no sentido bom, uma expectativa de uma coisa boa, como pode ser uma ansiedade que hoje já chega até o grau de doença, de problemas psicológicos que tem afetado muito a saúde mental das pessoas e tem sido prejudicial pra muitos[...]" (Participante 14).*

Para Campos (2021) a ansiedade também pode ter duas faces, ou seja, ser positiva ou negativa, sendo necessária para que possamos fazer nossas atividades em tempos adequados evitando a procrastinação e concretizando nossos sonhos:

> *"[...] como eu já sou uma pessoa ansiosa por natureza, tudo meu, pra mim é pra ontem, então eu procuro, como eu já me conheço, eu procuro transformar isso em ações proativas, né?! Então para mim a ansiedade é uma motivação" (Participante 2).*

Entretanto, o autor acima também coloca que a ansiedade pode transmitir reações prejudiciais ao indivíduo afetando sua qualidade de vida e ocupações.

> *"[...] quando eu "tô" ansiosa eu me sinto meio triste, fico nervosa, fico muito nervosa" (Participante 2).*

Segundo Zuardi (2017, p.11) nos critérios do DSM-V para o Transtorno de Ansiedade Generalizada são destacados sintomas como "inquietação ou sensação de estar no limite; cansar-se facilmente; dificuldade de concentração; irritabilidade; tensão muscular; distúrbios do sono e os sintomas físicos, os quais trazem sofrimentos clinicamente significantes", podendo ter como consequência o prejuízo ocupacional.

Assim, Lopes e Santos (2018, p.4) também salientam em seu trabalho sobre os possíveis sintomas maléficos da ansiedade em excesso: "tensão motora, como tremores, incapacidade para relaxar, fadiga e cefaleia, sintomas de hiperatividade atômica, como palpitação, sudorese, tontura, ondas de frio e calor, falta de ar, irritabilidade e dificuldade de concentração". Respectivamente, Castillo (2000) propõe a ansiedade como um fator de risco para uma variável de transtornos, incluindo o transtorno de pânico.

> *"[...] eu sinto uma sensação muito estranha na barriga e vontade de vomitar" (participante 13).*

> *"[...] chega até no grau de uma doença, quando a gente fica ansioso por não saber o próximo passo da nossa vida, aí, às vezes, junta com síndrome do pânico [...]" (participante 14).*

A partir do que foi exposto é possível entender que a ansiedade pode ter duas faces. A maneira como ela vai se apresentar depende de vários fatores e, consequentemente, isso irá influenciar no desempenho das ocupações, bem-estar e qualidade de vida das pessoas.

3º tema: Medo, ansiedade e a Terapia Ocupacional:

> *"Mas é claro que o sol vai voltar amanhã, mais uma vez, eu sei..."*
>
> *(RENATO RUSSO)*

A partir do que foi destacado podemos perceber os diversos significados do medo e da ansiedade para diferentes referenciais teóricos, bem como, para os vários participantes da pesquisa. Assim, apesar desses sentimentos serem considerados "normais" eles podem entrar em um estado de desequilíbrio e prejudicar as ocupações de

nós, seres humanos. As ocupações segundo a American Occupational Therapy Association (2015, p.4) são "fundamentais para identidade e senso de competência de um cliente, tendo significado especial e valor para o mesmo" essas ocupações são classificadas em Atividades de Vida Diária (AVDs); Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs); Descanso e Sono; Educação; Trabalho; Brincar; Lazer e Participação Social.

> *"[...] porque essa expectativa, essa ansiedade, essa espera, normalmente nos frustram com aquilo que é a rotina do dia-a-dia, o próprio relacionamento com as pessoas fica prejudicado [...]" (Participante 7).*

Para responder as perguntas trazidas no início deste trabalho: Como equilibrar e administrar nossas emoções? Como utilizar cada emoção de forma adequada e equilibrada? Como conhecer essas emoções? Ao conhecer essas emoções, o que devo fazer, eliminá-las ou acolhê-las?

Silva (2002) ressalta o poder da consciência, ou seja, do conhecimento sobre nossas próprias emoções e sentimentos para existir a possibilidade de equilibra-las, porém, não é fácil adquirir esse equilíbrio sozinho e até mesmo conviver com a instabilidade dessas emoções. Destarte, de acordo com Martins e Melo (s.d.):

> Quando perdemos o contato com os nossos sentimentos, perdemos o contato com nossas qualidades mais humanas, perdemos saúde e Qualidade de Vida. Os sentimentos são a maneira como nos percebemos. São a nossa reação ao mundo que nos circunda. Portanto, compreender os nossos sentimentos é compreender a nossa reação a esse mundo; é entender a nossa vida emocional e afetiva como fonte de equilíbrio ou desequilíbrio, de saúde ou de doença. Os sentimentos podem ser disfarçados, negados, racionalizados, mas um sentimento doloroso não se retirará enquanto não tiver percorrido o seu percurso natural (p. 144).

Desta maneira, de acordo com os autores, diferentes emoções são naturais e estão presentes em todas as pessoas, sendo o medo e ansiedade, algumas delas, no entanto, essas emoções podem ser agradáveis ou não, mas todas elas são importantes motivadores do nosso comportamento. Consequentemente, essas emoções influenciarão na nossa qualidade de vida ou nos nossos estados de saúde e de doença. Logo, o reconhecimento das nossas emoções é de extrema importância para compreendermos como estão influenciando nossa vida. Com isso, os autores trazem que na sociedade atual a ideia de

sucesso está relacionada, na maior parte das vezes, com a ideia de poder, que tem relação com os ganhos materiais, o que gera uma grande competitividade, porém, Martins e Melo (s.d.) relata que "o bem-estar dos indivíduos e o seu desenvolvimento como pessoa depende muito mais de fatores emocionais, ou seja, não tanto do que eu tenho mais do que eu sinto" (p. 129), desta forma, mais uma vez, percebemos a importância do reconhecimento dos nossos sentimentos, afetos e emoções para o bem-estar.

Então, quando os sujeitos chegam para o atendimento na terapia ocupacional, apresentam, na maioria das vezes, dificuldades nas suas atividades cotidianas e nos seus papeis ocupacionais, assim, com a ajuda do terapeuta ocupacional vai buscando oportunidades de autoconhecimento para acolher, compreender e equilibrar suas emoções, priorizando aquilo que é importante e amenizando aquilo que está sendo prejudicial.

Desta maneira, por meio da relação triádica - paciente, terapeuta ocupacional e atividades – no decorrer do processo terapêutico, juntos vão buscando estruturar e organizar o cotidiano, retomando atividades e papeis, de uma forma mais consciente e equilibrada, saindo de uma necessidade do ideal de perfeição e compreendendo que cada um tem suas fragilidades, dificuldades, mas também, potências e qualidades.

De acordo com Martins e Melo (s.d.) trazendo uma ideia de Goleman (1999) é extremamente necessário "o reconhecimento de um sentimento enquanto ele decorre" e, também, o autor traz a importância de se ter algumas aptidões essenciais como: "autoconsciência; administração de sentimentos aflitivos; manutenção do otimismo; perseverança, apesar das frustrações; aumento da empatia – a capacidade de ler as emoções do outro; cooperação, envolvimento; capacidade de motivar a si mesmo". Dessa maneira, "ao contrário do que muitos acreditam, o problema não é a emocionalidade, mas a adequação da emoção e sua manifestação" (p. 128).

Assim, precisamos reconhecer nossas emoções e as emoções dos outros, acolhendo cada uma delas e entendendo que todas são passageiras, mas, que ao conhecermos e acolhermos cada uma, sem o intuito de reprimi-las ou extingui-las, vamos conseguir evitar maiores sofrimentos que irão refletir na nossa saúde física, social e emocional. Deste modo, pensar na minha prática enquanto terapeuta ocupacional, no encontro com os usuários é de extrema necessidade a compreensão e acolhimento das emoções, afetos e sentimentos, pois estes irão afetar na saúde, melhora de sua qualidade de vida, no seu autoconhecimento e autotransformação e, assim, consequentemente, no seu crescimento individual e social.

Ao decorrer da pesquisa é perceptível que o medo e a ansiedade são sentimentos marginalizados ou ignorados justamente por sofrerem preconceitos e sendo taxados majoritariamente como negativos. Um exemplo são os aplicativos de redes sociais, nessas plataformas fica evidente a expressão de outros sentimentos considerados positivos, o amor é um deles, outro exemplo é a rotina de respostas entre as pessoas quando se cumprimentam, por meio de um contínuo e constante "tudo bem" e, logo em seguida, uma autoafirmação de um sim.

A partir dessas reflexões fica o questionamento sobre como estamos lidando com os nossos sentimentos, se conhecemos eles, se estamos sabendo lidar, descrever ou se estão sendo mascarados em busca de um status de felicidade linear que a sociedade impõe.

> *"Medo? Eu tenho muita dificuldade de descrever e falar sobre essas coisas (sujeito demonstra desconforto) [...]" (participante 14).*

Silva (2002) também traz essa reflexão que foi mencionada acima e deixa claro a ideia de que precisamos tomar consciência sobre essas emoções e só assim elas serão organizadas e, consequentemente, melhorar ou ajustar nossas ocupações. Dessa forma, podemos inserir essa tomada de consciência sobre esses sentimentos dentro da prática da terapia ocupacional com a prática centrada na pessoa mencionada por Casanova, Sequeira e Silva (2009) através do processo de avaliação até as intervenções, pois um bom acolhimento dessas emoções, com empatia e seriedade, ajudará no autoconhecimento, autotransformação e como consequência, haverá melhora nas ocupações do sujeito.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notória a imensa diversidade de significados dos sentimentos medo e ansiedade ao decorrer do processo histórico e em diferentes contextos e culturas, mas é de suma importância destacar que mesmo com diversos exemplos, eles na maioria das vezes dizem a mesma coisa ou tem o mesmo sentido, só que dentro da sua singularidade. Os resultados analisados na coleta de dados apontam os sentimentos de medo e ansiedade em situação de equilibro como importantes para enfrentar algumas situações no nosso cotidiano e, também, são apontados como vilões quando em níveis elevados, prejudicando a saúde física e mental e, por consequência, afetam as ocupações de uma pessoa, o que insere de maneira direta a atuação de um terapeuta ocupacional com um papel fundamental na

descoberta, acolhimento e conhecimento desses sentimentos. Portanto, é de extrema importância que a sociedade científica pesquise mais sobre esse tema tendo em vista sua limitação, e entrelace-o com a terapia ocupacional já que as pesquisas com essa abordagem são poucas e quando são feitas possuem pouca quantidade de participantes.

6 REFERÊNCIAS

AOTA AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION et al. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo-traduzida. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 26, p. 1-49, 2015. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496. Acessado dia: 27 de outubro de 2021.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014. Disponível em: http://neuroconecta.com.br/wp-content/uploads/2019/01/DSM-5-portugues.-pdf.pdf. Acessado dia: 02 de abril de 2022.

BASONI, A.; SIQUEIRA, A. C.; DE ARRUDA SILVA, A. L. As famílias monoparentais femininas: um estudo sobre o nível de ansiedade e depressão. **Revista FAROL**, v. 12, n. 12, p. 117-131, 2021. Disponível em: http://www.revistafarol.com.br/index.php/farol/article/view/327/217. Acessado em: 06 de outubro de 2021.

BATISTA, A.; CARVALHO, M.; LORY, F. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Psicologia**, v. 19, n. 1/2, p. 267-277, 2005. Disponível em: https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/407/167. Acessado em 06 de outubro.

BAUMAN, Z. Medo líquido. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. **Rio de Janeiro: Jorge Zahar**, 2008. Disponível em: https://www.google.com/search?q=BAUMAN%2C+Zygmunt.+Medo+l%C3%ADquido.+Trad.+Carlos+Alberto+Medeiros.+Rio+de+Janeiro%3A+Zahar%2C+2008.&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR942BR942&oq=BAUMAN%2C+Zygmunt.+Medo+l%C3%ADquido.+Trad.+Carlos+Alberto+Medeiros.+Rio+de+Janeiro%3A+Zahar%2C+2008.&aqs=chrome..69i57.558j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Acessado dia: 28 de setembro de 2021. (livro)

BROCHADO, M. M. V. O medo no esporte. **Motriz**, v. 8, n. 2, p. 69-77, 2002. Disponível em: http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Brochado.pdf. Acessado dia: 28 de abril de 2022.

CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 179-191, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v6n2/v6n2a03.pdf. Acessado dia: 02 de abril de 2022.

CAMPOS, L. A. M. et al. ANSIEDADE SOCIAL: O QUE A BOCA NÃO FALA O

CORPO SENTE. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 3, p. 183-197, 2021.Disponível em: https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/159/171. Acessado em: 06 de outubro de 2021.

CASANOVA, N.; SEQUEIRA, S.; SILVA, V. M. Emoções. Trabalho desenvolvido no âmbito da disciplina de 'Psicologia Geral'do curso de Psicologia. **Psicologia. com. pt. O portal dos psicólogos. Portugal**, p. 1-27, 2009. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0132.pdf Acessado em: 2 de novembro de 2021.

CASTILLO, A. R. et al. 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. acessado em: 5 de janeiro de 2022.

DA COSTA, L. N. R. A influência da ansiedade no distúrbio da paralisia do sono sob o olhar da terapia cognitivo comportamental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 3, p. 169-181, 2021. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/766/359. Acessado dia: 06 de outubro de 2021.

DE CARVALHO-NETTO, E. F. Medo e ansiedade: Aspectos comportamentais e neuroanatômicos. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, p. 62-65, 2009. Disponível em: https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/371/404. Acessado dia: 06 de outubro de 2021.

DIAS, E. O. **A teoria do amadurecimento de DW Winnicott-4° Ed**. DWWeditorial, 2021. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=hAIsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=O+conceito+de+medo+em+Winnicott.+Simplissimo+&ots=O5ZcOgQgeK&sig=W2g-Nhm24kFAedqDUJO2xeieUWo#v=onepage&q&f=false. Acessado dia: 06 de outubro de 2021.

GIMENEZ, R. M.; BERVIQUE, J. A. Relação entre as emoções e o organismo como um todo. **Revista Cientifica Eletrônica de Psicologia, Garça/sp**, v. 7, n. 4, p. 1-6, 2006. Disponível em: http://www.faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/ri4hKpL8RTl9wi8_2013-5-10-15-32-13.pdf. Acessado dia: 06 de outubro de 2021.

GOMES, G. L. L.; FERNANDES, M. G. M.; NÓBREGA, M. M. L. Ansiedade da hospitalização em crianças: análise conceitual. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, p. 940-945, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/JGWMpsHNHjHcY94Tm84FFLB/?format=pdf&lang=pt. Acessado dia: 06 de fevereiro de 2022.

GUEDES, A. L. P. **Ansiedade, stress e burnout: definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde**. 2020. Tese de Doutorado. Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10664/1/7568_16034.pdf. Acessado em: 06 de outubro de 2021.

LOBO, K. R. G.; DE BRITO NEVES, F. P.; DE ALENCAR, M. C. B. Reflexões sobre o Medo: Aspectos históricos e contextuais. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 7, n. 20, p. 97-107, 2013. Disponível em: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/239/264. Acessado em: 06 de outubro de 2021.

LOPES, K. C. S. P.; DOS SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018. Disponível em: https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47/14. Acessado dia: 06 de fevereiro de 2022.

MALFITANO, A. P. S.; CRUZ, D. M. C.; LOPES, R. E. Terapia ocupacional em tempos de pandemia: seguridade social e garantias de um cotidiano possível para todos. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, p. 401-404, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cadbto/a/8GTs4kNrff8Xh6qFwsrK9GD/?lang=pt. Acessado dia: 06 de fevereiro de 2022.

MARTINS, M. C.; MELO, J. M. Emoção… emoções… que implicações para a saúde e qualidade de vida?. **Millenium**, p. 125-148, 2008. Disponível em: https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/365. acessado em: 06 de outubro de 2021.

MICHAELIS, **DICIONÁRIO MICHAELIS**. Editora Melhoramentos. 2021. Disponível em: https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/fobia/. Acessado em: 06 de outubro de 2021.

MINAYO, M. C. S. et al. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 18a edição. **Petrópolis: Editora Vozes**, p. 07-80, 2001. Disponível em: http://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf. Acessado em: 13 de outubro de 2021.

MIRANDA, R. et al. O nível de ansiedade traço influencia a percepção de fadiga e bem-estar após diferentes intensidades de exercício físico?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 6, p. 730-730, 2013.

MOBBS, D. et al. Pontos de vista: Abordagens para definir e investigar o medo. **Neurociência da natureza** , v. 22, n. 8, pág. 1205-1216, 2019. doi: 10.1038/s41593-019-0456-6. PMID: 31332374; PMCID: PMC6943931. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6943931/. Acessado dia: 10 de abril de 2022.

OLIVEIRA, A. T. D. Covid-19 e a atenção primária à saúde dos povos indígenas. 2022. Disponível em: https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/5622/1/OLIVEIRA%201.pdf. Acessado dia: 10 de abril de 2022.

ORNELL, F. et al. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Debates em Psiquiatria, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020. Disponível em: https://revistardp.org.br/revista/article/view/35/23. Acessado dia: 10 de abril de 2022.

PINTO, É. B. ANSIEDADE: defesa ou defeito. **VOZES EM LETRAS: Olhares da**

Gestalt-terapia para a situação de pandemia, p. 263, 2020. Disponível em: http://www.fafich.ufmg.br/cepc/wp-content/uploads/2021/02/Livro-ABG-Vozes-em-Letras.pdf. Acessado dia: 06 de outubro de 2021.

PINTO, Ê. B. **Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado**. Summus Editorial, 2021. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=tf4VEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=ansiedade+&ots=TB2RmnP9CW&sig=e3T0plkl88decBpnFGzyw7Y4bq0#v=onepage&q=ansiedade&f=false. Acessado dia: 25 de maio de 2022.

RAMOS SARMENTO, J. A. REFLEXÕES SOBRE O MEDO. **Aufklarung: Revista de Filosofia**, v. 7, n. 1, 2020. Disponível em: https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/arf/article/view/50161/30542.acessado em: 06 de outubro de 2021.

RAUPP, F. M.; BEUREN, I. M. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática. São Paulo: Atlas**, p. 76-97, 2006. Disponível em: http://www.geocities.ws/cienciascontabeisfecea/estagio/Cap_3_Como_Elaborar.pdf. Acessado dia: 02 de abril de 2022.

SANTA CATARINA, C. et al. A importância de estudar o medo no desenvolvimento infantil. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, v. 5, p. e23922-e23922, 2020. Disponível em: https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/23922/14170. Acessado em: 06 de outubro de 2021.

SANTOS, L. O. O medo contemporâneo: abordando suas diferentes dimensões. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 23, p. 48-49, 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/PKJbg7xGtChHVLscHfVyb3S/?format=pdf&lang=pt. Acessado em: 20 de janeiro de 2022.

SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia**. Globo Livros, 2017. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=TEk3DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=ansiedade+e+medo&ots=vgAJd5DVTT&sig=AHXoHu9em5lpgg4IJrEcn9nId6g#v=onepage&q=ansiedade%20e%20medo&f=false. Acessado em: 28 de setembro de 2021.

SILVA, L. C. **Emoções e sentimentos na escola**: uma certa dimensão do domínio afetivo/ Lindomar Coutinho da Silva - Dissertação de Mestrado – Ilhéus, Ba: UFBA/UESC, 2002. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/handle/ri/11773. Acessado em: 28 de setembro de 2021.

SOUZA, D. T. B.; MORAIS LÚCIO, J.; ARAÚJO, A. S. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf. Acessado dia 06 de janeiro de 2022.

SOUZA, G. O. **Ansiedade social**: avaliando protocolo de intervenção em grupo com estudantes universitários. 2018. Disponível em:

https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/9937/SOUZA_Graziela_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y. acessado dia: 06 de outubro de 2021.

XI, Y. Ansiedade: uma análise de conceito. **Fronteiras da Enfermagem** , v. 7, n. 1, pág. 9-12, 2020. https://doi.org/10.2478/fon-2020-0008. Disponível em: https://www.sciendo.com/article/10.2478/fon-2020-0008. Acessado dia: 13/10/2021.

ZUARDI, A. W. Psiquiatria I: Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto, Online)**, v. 50, n. Supl 1, p. 51-5, 2017. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538/124632. Acessado dia: 25 de maio de 2022.