

Cartilha sobre o distúrbio de ansiedade e a dificuldade no aprendizado

Erivelton Carvalho Noronha¹, Ananda Maria Pinto Gomes¹, Klenicy Kazumy de Lima Yamaguchi^{1*}

¹Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas. *klenicy@gmail.com

Recebido em: 23/07/2022

Aceito em: 17/1/2022

Publicado em: 30/12/2022

DOI: <https://doi.org/10.29327/269504.4.2-18>

RESUMO

A saúde mental vem sendo cada vez mais o tema de interesse de trabalhos, pesquisas e artigos científicos em diversas áreas, abrangendo as áreas de saúde ao campo da educação. Estudos mostram que desde 2017, o Brasil vem tendo o maior número de pessoas com transtornos de ansiedade em todo o mundo. São quase 19 milhões de brasileiros com a qualidade de vida comprometida por este distúrbio. Junto a isso, a pandemia da Covid-19 (causada pelo Coronavírus), contribuiu diretamente, desencadeando transtornos mentais e até agravando casos já existentes. Esse distúrbio, por sua vez, interfere diretamente na aprendizagem de estudantes, dificultando a capacidade de adquirir conhecimentos, reter ou usar habilidades e destrezas, o que afeta o desempenho acadêmico. Diante dessa realidade, o objetivo deste artigo foi elaborar uma cartilha informativa voltada o distúrbio de ansiedade e a dificuldade no aprendizado. Dessa forma, a cartilha foi construída através do aplicativo Powerpoint conforme as recomendações para concepção e eficácia de materiais educativos, de acordo com as características do conteúdo, linguagem, organização, layout, ilustrações e informação, tendo em mente dois princípios básicos, o de promover a auto informação e ajudar a na procura de ajuda adequada. Verificou-se a importância de um material informativo capaz de contribuir para modificar a realidade de dos estudantes por meio do esclarecimento.

Palavras-chave: Distúrbio de ansiedade. Dificuldade de aprendizagem. Cartilha informativa.

Book about Anxiety Disorder and Learning Difficulty

ABSTRACT

Mental health has been increasingly the subject of interest in works, research and scientific articles in various areas, ranging from health to the field of education. Studies show that since 2017, Brazil has had the largest number of people with anxiety disorders in the world, there are almost 19 million Brazilians with their quality of life compromised by this disorder. Along with this, the Covid-19 (by Coronavirus) pandemic directly contributed to triggering mental disorders and even aggravating existing cases. This disorder, in turn, directly interferes with student learning which affects academic performance. Given this reality, the aim of this article was to create and make available an informative about anxiety disorder and learning difficult. Thus, the booklet was built using the Powerpoint application according to the recommendations for the design and effectiveness of educational materials, according to the characteristics of the content, language, organization, layout, illustrations and information, keeping in mind two basic principles, that of promoting self-information and help in seeking appropriate help. It was seen that, of course, the importance of an informative material produced that can efficiently change the reality of students was evidenced, with this, the informative booklet was made available and accepted with great interest by the target audience.

Keywords: Anxiety disorder, Learning disability, Information booklet.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado cada vez mais o interesse de muitos trabalhos em várias áreas, tanto na área da saúde quanto no campo da educação (SEMKIV, 2013; SILVA, 2015; SOUZA, 2018) e até mesmo do SUS (SUS, 2015). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), estima-se que mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com o Distúrbios de Ansiedade, que é o foco deste artigo, sendo um terço desses, crianças e adolescentes que apresentam e/ou adquirem no decorrer da vida esse transtorno, que geram nos indivíduos a incapacidade de viver uma vida de qualidade e infelizmente este número é crescente (fonte).

Estudos como o do Ministério da Saúde por exemplo, mostram que desde 2017, o Brasil vem tendo o maior índice de pessoas com transtornos de ansiedade em todo o mundo, já sendo quase 17 milhões de brasileiros com a qualidade de vida comprometida. Somando-se a isso, a pandemia do coronavírus contribuiu diretamente desencadeando transtornos mentais, o que piorou a situação de quem já sofria com eles. Com isso, o Ministério da Saúde (MS, 2020) vem conduzindo uma pesquisa para avaliar a saúde mental dos brasileiros. A primeira etapa foi realizada nos meses de abril e maio de 2020, com a participação de mais de 17 mil pessoas em todo o Brasil. O resultado mais alarmante mostrou que 86,5% dos entrevistados estavam enquadrados em algum tipo de ansiedade patológica.

Ainda, segundo outra pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS, 2020), realizada nos meses de maio, junho e julho de 2020, revelou que 80% da população brasileira tornou-se mais ansiosa com a pandemia, impulsionando esses sintomas de transtornos de ansiedade ou depressão, de quem já tinha ou acabaram desenvolvendo durante a pandemia.

Segundo a *American Psychiatric Association* (APA, 2014) fatores frequentes como a insônia e os transtornos de humor estão associados a um estado de alerta fisiológico e cognitivo e a fatores condicionantes que interferem no sono, o que aumenta a frustração do indivíduo.

Em visto do atual cenário que se vive, e já um bom tempo que temos visto que o Distúrbio de Ansiedade (DA) vem crescendo entre os estudantes, o que acaba interferindo diretamente em seu desempenho escolar, das mais variadas etapas de ensino, desde o ensino fundamental ao ensino superior (SEMKIV, 2013). Com isso, viu-se uma oportunidade de abordar e falar mais sobre este assunto, voltados à nossa realidade, isto

é, o Amazonas, mais especificamente com foco na cidade de Coari, onde os conteúdos sobre este tema são relativamente escassos, e não se conhece de forma oficial a atual situação deste distúrbio nos jovens do nosso município.

Segundo Santos (2020), o sentimento de ansiedade é uma resposta natural do ser humano a algumas situações e fatores, contudo, níveis altos de ansiedade podem causar prejuízos. (APA, 2014) “Sabe-se que os transtornos de ansiedade podem ser caracterizados como um sentimento desagradável de medo e de preocupação excessiva que por sua vez, causa um desconforto fora do comum em resultado da antecipação de algumas situações que são pré imaginadas sem nem mesmo terem acontecido. Isso se faz um problema sério que afeta muitas pessoas, inclusive adolescentes e crianças, e, na maioria das vezes, nem é percebida por seu núcleo familiar e de amigos”. Com isso, para Collares e Moysés (1992), distúrbios de aprendizagem, de acordo com o que já foi estabelecido em 1981 pelo Comitê Nacional de Dificuldades de Aprendizagem, órgão competente nos Estados Unidos e um dos mais respeitados no mundo, para normatizar os assuntos referentes aos distúrbios de aprendizagem, a definição para este conceito para estas autoras pode ser:

Distúrbio de aprendizagem é um termo genérico que se refere ao grupo heterogêneo de alterações manifestas por dificuldades significativas na aquisição e no uso da audição, fala, leitura, escrita, raciocínio ou habilidades matemáticas. Estas alterações são intrínsecas ao indivíduo e presumivelmente devidas à disfunção do sistema nervoso central. (COLLARES; MOYSÉS, 1992, p. 32).

Diante disso, é cada vez mais frequente nas escolas casos de alunos com transtorno/distúrbio de ansiedade, causados e agravados por mudança de escola, pela expectativa e por muitas vezes, pela pressão dos pais e familiares para tirarem boas notas e ~~para~~ serem aprovados, (CEZAR, 2004). Os alunos com transtornos de ansiedade, geralmente, apresentam dificuldade para se concentrar nas aulas e assimilar os conteúdos ministrados pelo professor, o que acarreta uma aprendizagem pouco satisfatória. Ainda a despeito disso, um distúrbio de aprendizagem poder ocorrer concomitantemente com outras condições desfavoráveis (por exemplo, alteração sensorial, retardo mental, distúrbio social ou emocional) ou influências ambientais (por exemplo, diferenças culturais, instrução insuficiente/inadequada, fatores psicogênicos), não sendo resultado dessas condições ou influências. (COLLARES; MOYSÉS, 1992, p. 32).

Diante dessa realidade, o objetivo deste artigo foi o de disponibilizar um meio e indicar ajuda adequada a esses casos em nossa meio escolar de ensino, com foco nos

estudantes finalistas do terceiro ano do ensino médio. Momento este que os discentes estão sendo mais instigados para concluir uma fase importante de sua vida estudantil e começar ou não outro ainda mais importante, ingressar no ensino superior. E já que esse assunto é pouquíssimo deliberado em nossa realidade, percebeu-se a necessidade de se produzir mais conhecimentos sobre, com o intuito primordial de prestar ajuda prática e eficiente. Segundo Sheyla (2020), “Os materiais educativos impressos e em mídia como as cartilhas informativas, têm sido utilizados para melhorar o conhecimento, a informação, a satisfação, a aderência e o tratamento, sempre com apoio de profissionais devidamente qualificados. Este material de ensino pode ter impacto positivo considerável na qualidade da educação e aprendizado da pessoa”.

O conhecimento e as informações podem melhorar esse distúrbio. Rossini e Santos (2002), dizem que são inúmeras as variáveis que podem contribuir para o bom andamento do processo de aprendizagem, sejam fatores ditos afetivo-emocionais, ambientais, orgânicos e culturais. Ainda, outros meios como uma cartilha informativa digital, para ajudar no tratamento da ansiedade, e dessa forma, explorar e potencializar o alcance da população através de ferramentas digitais. Santos (2020) complementa que hábitos de vida saudáveis e técnicas de relaxamento podem ajudar consideravelmente nesse ponto, focando na prevenção e tratamento adequado, podemos diminuir agravamentos maiores como o distanciamento, isolamento social, doenças cardíacas, formas graves de depressão e até mesmo o suicídio. Cezar (2004) diz que “Muitas crianças com deficiência de aprendizagem têm inteligência média ou acima da média; algumas, de fato, são extremamente brilhantes. É esse paradoxo que muitas vezes alerta os médicos da possível presença de uma deficiência de aprendizagem. O problema não é simplesmente que a criança tem dificuldade em acompanhar seus colegas. O que acontece é que seu desempenho não é compatível com seu próprio potencial”.

Esses distúrbios que interferem na aprendizagem e podem dificultar a capacidade de adquirir conhecimentos, reter ou usar habilidades e destrezas, o que resulta de dificuldades com a atenção, com a memória ou com o raciocínio e afeta o desempenho acadêmico. A dislexia, que é a incapacidade de realizar uma leitura coerente e clara, consiste em uma dificuldade muitas vezes inesperada, sendo que todos os fatores necessários para a leitura parecem estar presentes, e, no entanto, a pessoa ainda não consegue ler adequadamente. Evidencia-se como uma dificuldade duradoura na aquisição da leitura. Seu quadro varia desde uma incapacidade quase total em aprender a ler, até

uma leitura quase normal, mas silabada, sem automatização do código. Para Moojen (1999), pode-se apresentar estatisticamente que entre 7 e 10% da população jovem tem dificuldade na identificação dos símbolos gráficos, sendo que o distúrbio se encontra a nível das funções de percepção, memória e análise visual. As áreas do cérebro responsáveis por estas funções se encontram no nível do lobo occipital e parietal, principalmente.

As pesquisas que norteiam as dificuldades de aprendizagem no âmbito escolar necessitam de maior atenção, pois as dificuldades presentes nas escolas brasileiras sofrem influências que podem estar relacionadas com tal distúrbio abordado.

Portanto, este artigo tem como objetivo apresentar uma cartilha informativa no formato digital com informações cientificamente confiáveis e indicar local de tratamento adequado em nossa cidade.

DESENVOLVIMENTO

O distúrbio de ansiedade

A ansiedade em si (APA, 2014) trata-se de um sentimento natural, que costumamos sentir quando vivenciamos situações que provocam estresse, medo ou apreensão e ficar ansioso em resposta a um evento específico é tão normal quanto sentir outros sentimentos como o medo, tristeza, felicidade ou irritação, por exemplo. Na verdade, a ansiedade pode até ser benéfica em algumas situações, pois ela nos deixa mais alertas e preparados para enfrentar situações de perigo.

Com isso, segundo a American Psychiatric Association (APA, 2014), “transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. O medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de ameaça futura”. Diz ainda que os transtornos de ansiedade são um grupo de distúrbios psiquiátricos que compartilham características de medo e ansiedade excessiva. São doenças distintas, mas que apresentam sinais e sintomas semelhantes.

Dalgalarrondo (2000), entretanto, afirma que as causas dos transtornos de ansiedade não são completamente conhecidas, mas sabe-se que em muitos casos pode haver o envolvimento com alguns fatores, como os fatores genéticos, que inclui histórico familiar de transtorno de ansiedade, fator ambiente, relacionado a um evento traumático ou estresse, por exemplo, o fator de constituição psicológica e alguma doença física.

O transtorno de ansiedade pode ainda ser causado por outros fatores pessoais relevantes para a pessoa, ser iniciado por estresses causados pelo meio, como o fim de um relacionamento importante, por exemplo, ou a exposição a um desastre com risco a sua vida ou de parentes importantes (SANTOS, 2020). Também pode ser desencadeado quando há situações estressantes, respostas inadequadas, entre outros fatores.

Interferência nos estudos e aprendizagem

Esses sentimentos excessivos de ansiedade acabam interferindo diretamente no desempenho escolar de muitos estudantes que os têm. Por isso o foco deste trabalho é voltado a este público em especial, sendo necessário haver mais cuidado e atenção para este problema que vem crescendo rapidamente em nosso país, nem sempre esse assunto é esclarecido, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar (SANTOS, 2020).

Para Golisano (2020), esses distúrbios de aprendizagem afetam o neurodesenvolvimento, estes são distúrbios de aprendizagem diferentes da deficiência intelectual, anteriormente denominada retardo mental. Os distúrbios de aprendizagem, por sua vez, afetam somente certas funções. Os três tipos comuns de distúrbios de aprendizagem; são o distúrbio da leitura, distúrbios da expressão escrita e o distúrbio envolvendo a capacidade matemática. A discalculia, ou incapacidade em matemática, consiste em uma dificuldade persistente para aprender ou entender conceitos numéricos, princípios de contagem e aritmética, essas dificuldades são frequentemente chamadas de incapacidade matemática.

A dislexia por sua vez, ou incapacidade em leitura, é a dificuldade imprevista de ler. Estando em um ambiente favorável à leitura plena, no entanto, a criança ainda não consegue ler (GOLISANO, 2020).

Diante desses fatores, os educadores cada vez mais apresentam preocupações com o tema, visto trabalharem diretamente com alunos com Distúrbio ou Dificuldade de Aprendizagem (DA), fazendo-se um desafio constante aos profissionais (SEMKIV, 2013). Durante muito tempo tais estudantes foram mal diagnosticados, rotulados como preguiçosos, negligenciados em sala de aula e considerados como desinteressados e mesmo desordeiros, de forma completamente errônea.

Meios de tratamento

Mesmo lidando com tal desafio, ainda assim, as DA podem ser trabalhadas com métodos, dedicação, esforço e paciências, que se referem a distúrbios característicos da aprendizagem. Em muitos casos as crianças que apresentam DA tem perdas características específicas, mas apresentam inteligência acima da média. Como considera Cezar (2004, p. 30).

O excesso de ansiedade tem cura, assim como pode ser controlado, isso dependendo do nível de ansiedade. Contudo, a principal orientação é procurar um profissional para fazer a avaliação corretamente (SOUZA, 2019). Também é preciso lembrar que todos nós temos algum grau de ansiedade, a preocupação deve haver quando a intensidade traz prejuízos à vida da pessoa. A partir do momento que você não esteja conseguindo se concentrar na escola ou no seu trabalho, por exemplo, tenha dificuldade de dormir por ficar pensando o tempo todo no que ainda vai acontecer, se você não consegue comer devido ao excesso de preocupações, é neste momento que significa que a ansiedade está afetando a sua vida.

Neste caso, não espere, procure ajuda profissional imediatamente, junto com a psicoterapia, que é a Psicologia quem realiza, também é aconselhável acompanhamento psiquiátrico, dependendo do nível de gravidade da ansiedade. Nesses casos, poderá ser indicado o uso de ansiolíticos, que são medicamentos que ajudam a controlar a ansiedade. Porém, é importante ressaltar que isso só será feito após um acompanhamento detalhado do profissional correto (SOUZA, 2019).

Dependendo do nível da ansiedade, o tratamento varia de alguns meses até mais de um ano, em casos de grau mais grave. É claro que a pessoa ansiosa nunca vai deixar de prestar atenção aos sintomas que tem, porque esses sintomas não vão desaparecer completamente. Mas a pessoa vai aprender a lidar com aquilo de maneira saudável e positiva. Com a melhora dos sintomas, a pessoa ansiosa que fazia uso de medicação vai deixando aos poucos a necessidade de consumir remédios, mas isso também é feito com acompanhamento profissional.

Para todos esses casos há tratamentos adequados, cujo objetivo é o de readquirir a habilidade de aprendizado da pessoa/estudante e minimizar, de forma considerável, o distúrbio que a prejudica a sua vida acadêmica. Procure saber se a escola de a pessoa conta com uma equipe de especialistas em psicopedagogia e psicomotricidade. Se houver,

eis uma excelente oportunidade de conversar com os profissionais para que vocês, juntos, consigam encontrar a melhor solução para o discente.

METODOLOGIA

Desenvolvimento da Cartilha Digital

A cartilha educativa foi construída para concepção e eficácia de materiais educativos, de acordo com as características de conteúdo, linguagem, organização, layout, ilustração, aprendizagem e informação. Tendo em mente dois princípios básicos que foram utilizados, o de promover a auto informação e ajudar na procura de ajuda adequada. Dessa maneira, a elaboração da cartilha educativa traduziu-se em motivar os discentes que eventualmente tenham a DA a resolverem o problema procurando ajuda qualificada corretamente em nossa realidade.

Esta cartilha aborda uma metodologia que foi desenvolvida em três etapas. A primeira sendo a construção da cartilha educativa informativa sobre o Distúrbio de Ansiedade, validação do material educativo por uma profissional devidamente qualificada e a aceitação da cartilha com o material educativo pelos estudantes.

Durante o processo de construção da cartilha, foi realizada uma pesquisa em artigos já publicados sobre o assunto e nos dados da *American Psychiatric Association* (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5), que é de extrema importância norteando todo o desenvolvimento da cartilha.

O trabalho de design e a diagramação da estrutura e cores que forma a cartilha foi feita usando a ferramenta Power Point de forma a explorar todos os recursos deste aplicativo. As imagens por sua vez, foram escolhidas e usadas da internet, do site Pixabay (<https://pixabay.com.br>), que disponibiliza uma grande variedade de imagens gratuitamente sem direitos autorais. A versão final da cartilha educativa tem na sua dimensão 80x100mm em modo retrato. A cartilha possui dez páginas apenas de frente, contendo a capa, uma contracapa com breve apresentação da cartilha e nomes dos autores, conceitos claros e de fácil entendimento sobre a DA e por fim as referências que foram usadas na elaboração da cartilha. A partir da página três até a página nove aborda-se o que é o Distúrbio de Ansiedade, a interferência na aprendizagem, sintomas do Distúrbio de Ansiedade, causas do distúrbio, como prevenir e como encontrar ajuda.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escolha do tema para cartilha informativa (anexo 1) decorreu da reflexão feita sobre os diversos estudos, pesquisas e artigos de autores já citados a respeito do aumento drástico do Distúrbio de Ansiedade na população brasileira, com certa ênfase nos estudantes, que com a pandemia da Covid-19 acabou agravando e contribuindo para o aumento desses casos.

Segundo pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul realizada nos meses de maio, junho e julho de 2020, foi revelado que 80% da população brasileira ficou mais ansiosa.

Por isso se decidiu abordar este assunto do DA, que muito se tem deliberado a respeito em nossas escolas e até mesmo na universidade, pelo fato desse número de pessoas que sente o distúrbio ser crescente, entretanto o que se tem feito para prevenir e tratar tem sido muito pouco diante da realidade aparentemente oculta aos nossos olhos. Uma vez que isso é bastante sério, e não deve ser mais ignorado como temos visto em nossos alunos

Adentrando neste mundo, busca-se incentivar os estudantes a saberem mais sobre e eventualmente procurar ajuda caso necessite, sem maiores constrangimentos, a conversar com familiares próximos e de confiança sobre. Tais atitudes fazem toda a diferença para o tratamento e superação deste distúrbio, ajudando eficientemente da saúde mental, emocional e na melhora no desempenho escolar da pessoa. Diante disso, vimos a importância da cartilha volta a essa realidade de forma regionalizada.

É de extrema importância disponibilizar meios, recursos, ajuda, atendimento e tratamento adequado a esses casos. Pois a maioria das pessoas não procuram ajuda profissional por vários motivos, entre os quais podemos destacar a timidez, a falta de atenção familiar, a desinformação e até mesmo o preconceito do meio em que a pessoa está inserida e vivendo por acharem “preguiça, besteira ou frescura”. Por isso, é necessário dispor recursos informativo corretos para que se possa haver a procura apropriada.

Vimos que naturalmente se evidencia a importância de um material informativo produzido eficazmente pode modificar a realidade de nossos estudantes. Estudos demonstram que cartilhas informativas podem contribuir de forma positiva para o esclarecimento de determinados públicos alvo, como um estudo expôs que as gestantes

sugeriram incluir recomendações sobre hábitos alimentares adequados após terem conhecimento de um material educativo sobre a temática envolvida (GALVAN, 2018).

A cartilha poderá ser disponibilizada nas escolas públicas e particulares, buscando ajudar casos em potencial que eventualmente possam estar acontecendo, de forma a não expor a pessoa, porque muitas vezes tem-se a vergonha e a timidez de falar mais abertamente sobre isso e ainda mais, na procura de ajuda.

Esta ferramenta é uma forma de facilitar a procura por ajuda por parte dos próprios estudantes que sentem a DA. A cartilha mostrará a ajuda profissional ao alcance de se, sem maior exposição do assunto que é considerado bastante delicado pela maioria que a tem. Isso facilitará o tratamento e a procura por essa ajuda profissional de forma mais direta. Também contaremos com a ajuda dos CRAS de nossa cidade, o qual conta com estes profissionais psicólogos, que poderão prestar o devido atendimento desses casos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção da cartilha envolveu conhecimento científico e literário, competências no trabalho de design, diagramação e publicidade até a versão final. A cartilha é relevante e se apresenta como novo material de ensino nas escolas de nossa cidade, sendo extremamente gratificante para este autor.

Conclui-se que, com a elaboração e disponibilização desta cartilha informativa sobre o Distúrbio de Ansiedade, poderá contribuir para um despertar maior e um olhar mais sensível das escolas aos seus estudantes e até das instituições do nosso município voltado a prestação de serviços e atendimento a esse tipo de situação. Podendo ajudar diretamente no papel social e na qualidade do ensino, já que, este distúrbio afeta diretamente o desempenho escolar dos alunos acometidos por tal.

Portanto, este artigo/cartilha se faz de fundamental importância regional para a realidade em que estamos inseridos. Isso porque, as informações dadas e pesquisas sobre a DA é extremamente escassa, a dificuldade de se realizar uma pesquisa mais aprofundada se tornou inviável perante a pandemia que parou todo o mundo. Mais ao se adaptar à realidade, foi possível elaborar esta cartilha informativa e busca-se disponibilizá-la aos nossos estudantes, ajudando-os a procurarem ajuda qualificada, caso haja a necessidade.

REFERÊNCIAS

APA. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CEZAR, M. A. **Distúrbio de aprendizagem**. Rio de Janeiro: UCM, 2004.

COEL, C.; PALÁCIOS, J. MARCHESI, A. **Desenvolvimento Psicológico e Educação: psicologia evolutiva**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

COLLARES, C. A. L.; MOYSÉS, M. A. A. **A história não contada dos distúrbios de aprendizagem**. Cadernos CEDES n° 28, Campinas: Papyrus, 1992, p. 31-48.

CORTEZ, R. V. de M. Distúrbios de Aprendizagem e os Desafios da Educação Escolar. **Revista Eletrônica Saberes da Educação**, v. 2, n. 1, 2011.

MOOJEN, S. **Dificuldades ou transtornos de aprendizagem?** In: Rubinstein, E. (Org.). *Psicopedagogia: uma prática, diferentes estilos*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

SEMKIV, S. I. A. L. **Um Estudo Sobre Os Distúrbios E Dificuldades De Aprendizagem Na Perspectiva Da Avaliação Psicoeducacional Num Município De Pequeno Porte Do Estado Do Paraná**. Universidade Católica do Paraná. Curitiba, 2013.

SANTOS, V. S. **Quais os riscos que a ansiedade pode trazer para o aluno**. Brasil Escola, junho de 2021. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/quais-os-riscos-que-ansiedade-pode-trazer-para-aluno.htm>. Acesso em: 02 abr. 2022.

STEPHEN, B. S. **Distúrbios de aprendizagem**. Brasil, maio de 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-desenvolvimento/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem>. Acesso em: 13 abr. 2022.

NEURO, S. **Os principais distúrbios de aprendizagem**. Brasil, 26 de fevereiro de 2018. Disponível em: <https://institutoneurosaber.com.br/entenda-os-principais-disturbios-de-aprendizagem/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

TREMBLAY, R. E; BOIVIN, M.; PETERS, R. V. **Distúrbios de aprendizagem: Síntese**. Em: *Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância*. Atualizada: Brasil, fevereiro de 2017. Disponível em: <https://www.encyclopedia-crianca.com/disturbios-de-aprendizagem/sintese>. Acessado em: 19 maio 2022.

ALANA, G. **Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia**. Repórter da Agência Brasil. Rio de Janeiro, 10 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>. Acesso em: 28 maio 2022.

SILVA, J. A. de O. **Relação da ansiedade com a dificuldade de aprendizagem em leitura e escrita**. Porto Alegre: 2015. 95f.

SUS. Sistema Único de Saúde. **Transtorno de Ansiedade Generalizada: Protocolo Clínico**. Estado de Santa Catarina, 2015.

SOUZA, C. C. S. Dificuldades de Aprendizagem Associado à Ansiedade com Habilidades não Desenvolvidas. **Educon**, v. 10, n. 1, p.1-14, 2016.

VARELLA, D. **Ansiedade: Brasil tem maior índice de pessoas com transtorno no mundo segundo OMS**. G1 Portal de Notícias Brasil, 06 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/12/06/ansiedade-e-o-transtorno-mais-comum-entre-os-brasileiros-sintomas-pioraram-durante-a-pandemia.ghtml>. Acesso em: 25 maio 2022.

ROSSINI, S. D. R.; SANTOS, A. A. A. **Fracasso escolar: estudo documental de encaminhamentos**. Petrópolis: Vozes, 2002.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

GOLISANO, Children's. **Distúrbios de aprendizagem**. Hospital at Strong, University of Rochester School of Medicine and Dentistry. Maio de 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-esenvolvimento/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem>. Acesso em: 25 maio 2021.

SOUZA, A. **Brasileiro é o povo mais ansioso do mundo, diz OMS: veja como controlar**. 5 junho 2019. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/web/cascavel/noticias-unimed/brasileiro-e-o-povo-mais-ansioso-do-mundo-diz-oms-veja-como-controlar>. Acesso em: 20 maio 2022.

As sequelas emocionais da pandemia. Portal UFRGS Ciência Brasil, 22 de outubro de 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/as-sequelas-emocionais-da-pandemia>. Acesso em: 18 maio 2022.

GALVAN, I. C. D. **O Uso de Cartilha Como Ferramenta Para Promover a Educação Ambiental no Ensino de Ciências**. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/12818/1/DV_COBIO_2018_2_09.pdf. Acesso em: 10 maio 2022.