



**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

# **Perturbação de Ansiedade Generalizada e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual: Um Estudo de Caso**

Departamento de Educação

Mestrado em Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor

Ione Abadia Martins Valadares

Coimbra, 2024.





**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Ione Abadia Martins Valadares

**Perturbação de Ansiedade Generalizada e Perturbação do  
Desenvolvimento Intelectual: Um Estudo de Caso**

Mestrado em Educação Especial, no domínio Cognitivo e Motor apresentado ao departamento de Formação de Educadores e Professores da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção ao grau de Mestre.

Trabalho realizado sob a orientação da Prof<sup>ª</sup>. Doutora Maria Madalena Belo da Silveira Baptista

04 de abril 2024.



## **Agradecimentos**

A concretização deste trabalho não teria sido possível sem a cooperação, participação, apoio e incentivo de várias pessoas. A todas elas não poderia deixar de expressar a minha profunda gratidão:

A Deus pelo amor, cuidado e abraço carinhoso em todos os dias da minha vida.

À minha família que mesmo a 7,482K de distância me apoiou em todas as situações.

Ao meu companheiro e amigo pelo carinho, paciência e apoio incondicional.

À minha professora Dra. Madalena Baptista, pelas orientações, sugestões, incentivo e disponibilidade.

A todos os professores que, ao longo do Mestrado, me deram um valioso contributo, partilhando os seus conhecimentos.

A todos o meu sincero reconhecimento.

## **PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E PERTURBAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL: UM ESTUDO DE CASO**

**Resumo:** Este estudo aborda a interação entre o Perturbação de Ansiedade Generalizada, (PAG) e a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI), com o objetivo de investigar como estas afetam os alunos e quais as estratégias que os educadores utilizam para lidar com esses desafios. Importa referir que esta pesquisa apresenta relevância global uma vez que a ansiedade generalizada é comum e pode prejudicar o desempenho acadêmico e a participação social dos alunos com PDI. Além disso, a PDI apresenta desafios específicos de aprendizagem e desenvolvimento de habilidades sociais. Nestes casos, ambas as condições podem se intensificar quando ocorrem em conjunto, de modo que entender as complexas interações entre a PAG e PDI é importante para a implementação de estratégias eficazes para auxiliar as pessoas com esta problemática. A identificação precoce, o suporte adequado e as orientações são essenciais para promover o bem-estar emocional e o sucesso acadêmico desses alunos. Os resultados do estudo de caso revelaram os desafios específicos enfrentados por uma aluna identificada com essas perturbações. Clarificou-se que a ansiedade excessiva interfere no desempenho acadêmico e na interação social, enquanto o PDI apresenta obstáculos no aprendizado. Este estudo está fundamentado em uma metodologia qualitativa, exploratória e descritiva, importante para compreender todas as nuances do estudo de caso proposto e visa fornecer informações avançadas para orientar educadores e profissionais da educação especial na melhoria das práticas educativas e na promoção da inclusão e igualdade de oportunidades.

**Palavras-chave:** Perturbação de Ansiedade Generalizada – Perturbação do Desenvolvimento Intelectual - Educação Especial – Estudo de caso

## **GENERALIZED ANXIETY DISORDER AND DISORDERS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT: A CASE STUDY**

**Abstract:** This study addresses the interaction between Generalized Anxiety Disorder (GPA) and Intellectual Development Disorder (PDI), with the aim of investigating how they affect students and what strategies educators use to deal with these challenges. It is important to note that this research has global relevance since generalized anxiety is common and can harm the academic performance and social participation of students with PDI. Furthermore, PDI presents specific challenges in learning and developing social skills. In these cases, both conditions can intensify when they occur together, so understanding the complex interactions between PAG and PDI is important for implementing effective strategies to help people with this problem. Early identification, appropriate support and guidance are essential to promoting the emotional well-being and academic success of these students. The case study results revealed the specific challenges faced by a student identified with these disorders. It was clarified that excessive anxiety interferes with academic performance and social interaction, while PDI presents obstacles to learning. This study is based on a qualitative, exploratory, and descriptive methodology, which is important to understand all the nuances of the proposed case study and aims to provide advanced information to guide educators and special education professionals in improving educational practices and promoting inclusion and equality of opportunities.

**Keywords:** Generalized Anxiety Disorder – Intellectual Development Disorder – Special Education – Case study

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>PARTE I: ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
1.1 Perturbação de ansiedade generalizada.....	11
1.2. Sintomas associados a ansiedade generalizada: critérios de diagnóstico.....	14
1.3 A criança ansiosa.....	15
1.4 Causas da perturbação de ansiedade generalizada.....	16
1.5 Perturbação do desenvolvimento intelectual: conceito e relação com a ansiedade .....	17
1.6 o ambiente escolar como estratégia de mudança comportamental.....	20
<b>PARTE 2: COMPONENTE EMPÍRICA .....</b>	<b>24</b>
2.1 Objetivo do estudo .....	24
2.2 Justificação da pertinência do estudo.....	24
2.3 Tipo de abordagem metodológica.....	25
2.4 Técnicas e instrumentos de recolha e tratamento dos dados.....	26
2.5 Contexto do estudo.....	28
2.6 Elementos descritivos da aluna .....	30
2.7 Percurso escolar da aluna .....	31
2.8 Estratégias de enfrentamento adotadas para a aluna.....	32
<b>3. A OPINIÃO DOS PROFESSORES DA ALUNA .....</b>	<b>32</b>
3.1 Respostas ao questionário passado aos professores da aluna.....	32
3.2 Análise crítica das respostas dos professores.....	36
3.3 Entrevista com a aluna .....	37
3.4 Análise crítica da entrevista com a aluna .....	39
3.5 Discussão dos resultados .....	40
<b>4. ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR O PAG DOS ALUNOS COM PDI .....</b>	<b>43</b>
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>48</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>50</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>69</b>



## **Lista de abreviaturas**

**AAIDD** - A American Association on Intellectual and Developmental Disabilities

**APA** – Associação Americana de Psicologia

**PDI** – Perturbação do Desenvolvimento Intelectual

**DSM5** – Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

**EMRC** - Educação Moral e Religiosa Católica

**OMS** - Organização Mundial da Saúde

**PAG** - Perturbação de ansiedade generalizada

### **Lista de tabelas**

<b>Tabela 1</b> - Sinais de ansiedade na aluna durante as aulas .....	33
<b>Tabela 2</b> - Manifestação de ansiedade nas interações sociais da aluna .....	33
<b>Tabela 3</b> - Preocupações específicas da aluna relacionadas à escola.....	34
<b>Tabela 4</b> - Desempenho acadêmico da aluna, devido a ansiedade.....	34
<b>Tabela 5</b> - Tipo de suporte ou intervenção para lidar com a ansiedade .....	34
<b>Tabela 6</b> - PDI - Participação da aluna nas aulas.....	34
<b>Tabela 7</b> - Tipo de apoio específico que a aluna recebe.....	35
<b>Tabela 8</b> - Estratégias específicas utilizadas com a aluna.....	35
<b>Tabela 9</b> - Relação PAG e PDI da aluna .....	35

### **Lista de quadros**

<b>Quadro 1</b> - Roteiro do questionário destinado aos professores .....	26
<b>Quadro 2</b> - Roteiro de entrevista com a aluna .....	27
<b>Quadro 3</b> - Entrevista com a aluna .....	37

## INTRODUÇÃO

Este estudo apresenta uma reflexão aprofundada das questões relacionadas com a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) e a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI) no contexto escolar, tendo em consideração serem temas relevantes no contexto mundial atual.

No escopo deste trabalho, propomos investigar a interação entre PAG e a PDI, nomeadamente por meio dos conceitos teóricos que os definem, com base na classificação nosológica do DSM 5, além de explorar como a ansiedade dos estudantes pode impactar suas rotinas escolares e atividades cotidianas. Também nos propomos analisar as estratégias empregadas pelos professores para enfrentar os desafios associados à Perturbação de Ansiedade Generalizada e à Perturbação do Desenvolvimento Intelectual quando os alunos adentram o ensino regular.

Neste contexto, muitas vezes o professor na expectativa do ano letivo, tem momentos de ansiedade e medo, pois não sabe quais alunos irá receber. Em contrapartida e de forma especial os alunos com Perturbação do Desenvolvimento Intelectual, também passam por momentos de ansiedade.

Outrossim, a Educação Especial desempenha um papel fundamental na promoção da inclusão e igualdade de oportunidades para todos os alunos, independentemente de suas habilidades, necessidades e características individuais. Dentro desse contexto, é essencial abordar questões relacionadas à ansiedade generalizada e à perturbação do desenvolvimento intelectual, duas condições que podem impactar significativamente a vida acadêmica e o desenvolvimento educacional dos alunos.

Para Silveira et al. (2019), no processo de amadurecimento psicoemocional da criança, esta experimenta uma diversidade de emoções e sentimentos, tendo em conta suas fantasias, vontades, desejos e medos. Nesse seguimento podem ocorrer vários eventos que no futuro podem levar a estados de ansiedade, o que se reflete no comprometimento do desempenho escolar. Outrossim, há uma transição entre a infância e a adolescência, tendo em vista que estes períodos são marcados por mudanças físicas, cognitivas e emocionais em que as crianças e adolescentes vivenciam mudanças que geram estresse. Esse processo é um caminho permeado de dúvidas, inseguranças e perguntas, e essas quando não encontram respostas, geram angústias e agitações que

possibilita o surgimento de distúrbios ansiosos que dificulta na concentração e insucesso escolar.

É válido que o professor leve em conta, além dos aspetos didáticos e pedagógicos relevantes para a aprendizagem, o fator que diz respeito aos aspetos do desenvolvimento e da subjetividade do aluno. Assim, o objetivo desse estudo é ressaltar a importância de observar o aluno, bem como as suas necessidades, na busca de uma melhor compreensão de certos comportamentos na relação professor-aluno, no processo de desenvolvimento e aprendizagem.

Zuardi (2017) corrobora as ideias já apresentadas e aponta que a ansiedade generalizada é uma perturbação mental comum que se caracteriza por uma preocupação excessiva e persistente, acompanhada por sintomas físicos como tensão muscular, inquietação e dificuldade em concentrar-se. Essa condição pode afetar negativamente o desempenho escolar e a participação social dos alunos, tornando-se um desafio significativo no contexto educacional.

Relativamente à Perturbação do Desenvolvimento Intelectual, esta se configura como uma condição que se manifesta por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo. Os alunos com PDI podem apresentar dificuldades no aprendizado acadêmico, no desenvolvimento de habilidades sociais e na autonomia pessoal. Essas dificuldades podem ser agravadas pela presença de ansiedade generalizada, tornando a experiência educacional ainda mais desafiadora.

Diante do exposto, torna-se importante compreender as interações complexas entre a PAG e a PDI no âmbito da educação especial. A identificação precoce, o suporte adequado e as estratégias de intervenção eficazes são fundamentais para promover o bem-estar emocional e o sucesso acadêmico desses alunos.

A pesquisa pretende fornecer informações valiosas que possam orientar educadores, profissionais envolvidos na área da educação especial, no sentido de aprimorar a prática educativa, desenvolver intervenções eficazes e garantir uma educação inclusiva e de qualidade para todos os alunos, independentemente de suas características individuais.

No que tange à metodologia, este estudo adota uma abordagem qualitativa com características exploratórias e descritivas, como âncora ao estudo de caso proposto, tendo em vista que esta é a abordagem mais adequada quando se trata de pesquisas que

exigem uma compreensão profunda e contextualizada das características dos investigados, permitindo uma análise detalhada e uma interpretação rica dos dados encontrados. A pesquisa exploratória permite investigar novas áreas e o desenvolvimento de hipóteses iniciais, enquanto a pesquisa descritiva auxilia a descrever e analisar as características e padrões das informações coletadas. Essa abordagem metodológica foi baseada no trabalho de Silva, Herzberg e Matos (2015).

Quanto à estrutura, esta pesquisa está organizada em torno dos seguintes tópicos: no primeiro capítulo, dedicamo-nos à análise dos fundamentos teóricos que fornecem sustentação ao estudo. Neste contexto, discutiremos a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) em termos de sua definição, sintomas associados e sua manifestação em crianças. Além disso, nossa investigação se propõe a explorar as raízes subjacentes da PAG e sua relação com a PDI. Além disso, examinaremos o ambiente escolar como uma possível estratégia de intervenção e apresentaremos um estudo de caso que servirá como base para nossa pesquisa.

O capítulo 2 apresenta os procedimentos metodológicos adotados na pesquisa, como a apresentação do problema de pesquisa, o contexto em que o estudo foi realizado, as características da aluna analisada, bem como seu histórico acadêmico e o impacto da ansiedade em sua vida acadêmica. Além disso, discutiremos as estratégias de enfrentamento para os problemas citados.

No terceiro capítulo, são expostos os dados coletados ao longo da pesquisa, seguidos por uma análise minuciosa dos resultados obtidos e uma discussão aprofundada dos dados.

O último capítulo apresenta a conclusão, com uma síntese das descobertas e reflexões obtidas ao longo deste estudo. Além disso, são apresentadas as implicações práticas e teóricas dos resultados, juntamente com as recomendações destinadas aos profissionais da área educacional e de saúde.

Por fim, apresentaremos as referências utilizadas ao longo da pesquisa, garantindo a contrapartida e a base acadêmica que sustentam este trabalho.

## PARTE I: ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 1.1 PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

A ansiedade é um sentimento de inquietação que pode compreender-se em expressões de ordem fisiológica como agitação, movimentos precipitados, e hiperatividade. No âmbito cognitivo, manifesta-se por meio de uma atenção vigilante a certos aspetos do ambiente e pela presença de pensamentos relacionados a possíveis situações difíceis (Oliveira e Sisto, 2002).

Segundo Dalgarrondo (2000), citado por Muniz e Fernandes (2016), a ansiedade se manifesta como um estado de humor negativo, caracterizado por sintomas corporais de tensão física e apreensão em relação ao futuro. Ela pode ser um sentido subjetivo de inquietação, um conjunto de comportamentos como sentir-se preocupado, ansioso e inquieto ou uma resposta fisiológica que se origina no cérebro e reflete-se no elevado batimento cardíaco e na tensão muscular.

Santos, Vasquez e Azevedo (2022) evidenciam que as crianças com PAG apresentam medo excessivo, preocupações ou sentimentos de pânico exagerados e irracionais a respeito de várias situações. Estão constantemente tensas e dão a impressão de que qualquer situação é ou pode ser provocadora de ansiedade. São crianças que estão sempre muito preocupadas com o julgamento de terceiros em relação ao seu desempenho em diferentes áreas e necessitam exageradamente que lhes renovem a confiança, que as tranquilizem. Apresentam dificuldade para relaxar, queixas somáticas sem causa aparente e sinais de hiperatividade autonômica. Tendem a ser crianças autoritárias quando se trata de fazer com que os demais atuem em função de tranquilizá-las.

As perturbações específicas de ansiedade são complicadas pelos ataques de pânico ou por outras características que são o foco da ansiedade. Na Perturbação de Ansiedade Generalizada, o foco está presente em todos os eventos da vida diária. Brentini et al (2018, p.238), apontam que “o ato de nascer é a primeira experiência de ansiedade, sendo assim a fonte e o protótipo da sensação de ansiedade<sup>1</sup>”.

---

<sup>1</sup> Citando Freud (1926). S. Inibições, Sintomas e Ansiedade. In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. v. 20. Rio de Janeiro: Imago, p. 81-167, 1996. (Originalmente publicado em 1926).

A ansiedade é complexa, misteriosa e de alguma forma, quanto mais aprendemos sobre ela, mais intrigante nos parece. É uma emoção tão envolvida com a psicopatologia, que começamos explorando sua natureza geral, tanto biológica, quanto psicológica. A definição de ansiedade é explicada como a antecipação da ameaça futura e está relacionada à emoção de medo que é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida.

Munaretti e Terra (2007) descrevem que as perturbações de ansiedade são desordens psiquiátricas mais prevalentes e que menos de 30% dos indivíduos que sofrem delas procuram tratamento. Quando temos algo importante para fazer como por exemplo um teste, parecemos programados para experimentar a ansiedade. Em quantidade moderada, a ansiedade é boa para nós, tendo em vista que melhoramos nosso desempenho quando estamos um pouco ansiosos.

A ansiedade pode se configurar como um estado de humor, um afeto negativo com sintomas somáticos de tensão, orientada para o futuro, com uma sensação de que não se pode prever ou controlar acontecimentos futuros. Dentre outros transtornos de ansiedade listados pelo DSM-5 (2013) estão: transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, transtorno de ansiedade social (fobia social), transtorno de pânico, agorafobia, perturbação de ansiedade generalizada, perturbação induzida por substância e medicamento, devido a outra condição médica, outro problema de ansiedade especificado e perturbação de ansiedade não especificado.

A Perturbação de Ansiedade Generalizada é uma condição crônica caracterizada pela presença constante de ansiedade, podendo perdurar por vários anos. Esta condição pode resultar em uma queda significativa na qualidade de vida do indivíduo, afetando tanto seus relacionamentos familiares quanto seu desempenho profissional.

Guedes (2020) aponta que a ansiedade é definida como um estado persistente de excesso de medo e preocupação constante, mesmo na ausência de um estímulo estressante. A ansiedade não desaparece quando a ameaça é ultrapassada, esta costuma permanecer ao longo do tempo. Passa a ser reconhecida como patológica, quando é exagerada e pode causar prejuízos significativos nas áreas sociais e ocupacionais. Essas características descrevem a Perturbação de ansiedade generalizada (PAG).

Neste caso, podemos ilustrar a situação com o exemplo de uma jovem que enfrentou a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG), uma condição que, em muitos

aspectos, constitui o alicerce de todos os transtornos de ansiedade. Ressalta-se que de acordo com os critérios do DSM-5 (2013) esta perturbação é caracterizada por um período de pelo menos seis meses de ansiedade e preocupação excessiva (conhecida como expectativa apreensiva) ocorrendo na maioria dos dias. Além disso, é extremamente necessário que uma pessoa desligue ou controle esse processo de preocupação. É isso que distingue a preocupação patológica da preocupação comum que todos nós experimentamos ocasionalmente quando nos preparamos para um evento ou desafio. A maioria das pessoas se preocupa um tempo, mas é capaz de deixar a preocupação de lado e continuar com outras atividades.

No entanto, nossa aluna de exemplo nunca conseguiu interromper esse ciclo. Ela rapidamente transitava para a próxima crise assim que a anterior se encerrava. Os sintomas físicos associados com o PAG, se diferenciam daqueles associados com ataques de pânico e transtorno de pânico. Considerando-se que o pânico está associado como alerta autônomo, presumivelmente como resultado de um impulso repentino do sistema nervoso simpático (por exemplo, aumento dos batimentos cardíacos e palpitações, transpiração, tremores), a PAG, por sua vez, é caracterizada por tensão muscular, agitação mental, suscetibilidade a fadiga, resultado de tensão muscular crônica excessiva, alguma irritabilidade e dificuldade para dormir.

Portanto, manter a concentração torna-se desafiador, uma vez que a mente oscila rapidamente de uma crise para outra. No caso de crianças, somente um sintoma físico é requerido, e algumas pesquisas validam essa estratégia. As pessoas com PAG se preocupam com as mínimas coisas e acontecimentos na maior parte do tempo, característica que o distingue de outros transtornos de ansiedade.

Os adultos, no geral, concentram-se em prováveis dificuldades de seus filhos, na saúde familiar, nas responsabilidades do trabalho e em coisas menores, como pequenas tarefas domésticas ou chegar aos compromissos no horário. As crianças com PAG costumam se preocupar com o desempenho acadêmico, atlético ou social e com problemas físicos. Os idosos tendem a se concentrar na saúde, e o facto de terem dificuldade para dormir parece piorar a ansiedade.

## **1.2. SINTOMAS ASSOCIADOS A ANSIEDADE GENERALIZADA: CRITÉRIOS DE DIAGNÓSTICO**

De acordo com o DSM-5 (2013) a ansiedade e a preocupação excessiva, acompanhadas da expectativa apreensiva, devem persistir por mais dias do que o esperado, ao longo de pelo menos seis meses, em relação a várias situações, como desempenho no trabalho ou na escola. A ansiedade e a preocupação estão associadas com pelo menos seis (ou mais) dos seguintes sintomas listados a seguir<sup>2</sup>:

- Inquietação ou sensação de excitação.
- Ficar facilmente fatigado.
- Dificuldade para se concentrar ou sensação de a mente ficar em branco.
- Irritabilidade.
- Tensão muscular.
- Distúrbio do sono (dificuldade de adormecer ou de permanecer dormindo, ou sono agitado).

Ressalta-se, entretanto, que:

- A ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.
- O foco da ansiedade e da preocupação não está confinado às características de um transtorno do eixo I, ou seja, a ansiedade ou a preocupação não ocorre em relação a ter um ataque de pânico, como um transtorno de pânico, ficar constrangido em público como uma fobia social, ser contaminado como um transtorno obsessivo-compulsivo, ficar fora de casa ou longe de parentes próximos como o transtorno de ansiedade de separação, ganhar peso como na anorexia nervosa, ou ter um doença grave como a hipocondria, e não é parte da perturbação de stress pós-traumático.
- Não se deve a efeitos diretos de uma substância química (por exemplo, abuso de drogas, medicação) ou a uma condição médica geral (por exemplo,

---

<sup>2</sup> Em crianças somente um item é necessário

hipertireoidismo), e não ocorre exclusivamente durante um transtorno de humor ou um transtorno invasivo do desenvolvimento.

### **1.3 A CRIANÇA ANSIOSA**

A ansiedade e o medo estão intimamente ligados. O medo constante gera a ansiedade que traz sintomas que podem gerar psicopatologias. O medo gera reações positivas de autodefesa, que permite que a criança venha a perceber quando está em risco.

A angústia é situada em algo concreto, sendo transformada em ansiedade para que possa ser enfrentada. Caso contrário, a criança viverá uma iminente e confusa sensação de sentimentos de desamparo, desproteção e incapacidade de autodefesa. A perturbação de ansiedade aparece pela vivência repetitiva de experiências estressantes ou por imitação de comportamentos que transmitem uma visão negativa do mundo e do outro (Anthony, 2009).

Silveira et al. (2019) sinalizam que a ansiedade é um sentimento desagradável de medo, apreensão, que se caracteriza por uma tensão e desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. O surgimento da ansiedade está relacionado com algumas situações, como mudança de casa, cidade, escola, gravidez da mãe, nascimento do irmão, perdas de parentes e crise familiar.

Nas crianças, a ansiedade e a preocupação frequente, envolvem a qualidade de seu desempenho na escola ou em eventos esportivos, mesmo quando não é avaliado por outros. Os quadros em crianças geralmente são similares aos da idade adulta, porém, na maioria das vezes, os pais buscam ajuda e tratamento, tendo em conta que o desenvolvimento emocional influi sobre as causas e a maneira como se manifestam os medos e as preocupações, tanto normais quanto patológicos. Diferentemente dos adultos, crianças podem não reconhecer seus medos como exagerados ou irracionais, especialmente as menores (Anthony, 2009).

Faz-se importante, portanto, fazer o diagnóstico da ansiedade para que a criança seja orientada e acompanhada, no sentido de não se confundir o baixo rendimento escolar com distúrbios ou dificuldades escolares.

#### 1.4 CAUSAS DA PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Segundo Vianna, Campos e Fernández (2009) a ansiedade é um comportamento natural do indivíduo, isto é, o ser humano, crianças e adultos, desenvolve um instinto de sobrevivência para reagir diante do perigo. Todavia, quando atinge o nível de anormalidade, é fundamental a observação e análise dos sintomas. Desse modo, é necessário obter informações para identificação de possíveis fatores desencadeantes como crise conjugal, perdas, separação ou morte, doenças na família, desenvolvimento da criança, apego aos pais e temperamento.

Oliveira e Duarte (2004) relatam que quando a ansiedade começa a causar prejuízos a pessoa, no sentido de comportamentos de fuga, medo e esquiwa em situações escolares, essa passa a ser definida como patológica. Acrescenta Silva (2011), que a ansiedade patológica resulta de uma interação complexa entre predisposição genética e influências ambientais. Em outras palavras, não é apenas uma questão de predisposição herdada, mas também de como o ambiente em que uma pessoa vive pode influenciar o desenvolvimento desse tipo de ansiedade. Nomeadamente a predisposição, esta é em parte definida geneticamente, mas igualmente por experiências marcantes que o indivíduo sofreu no processo e desenvolvimento da personalidade.

A Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) é uma condição de saúde mental que envolve ansiedade e preocupação excessiva e persistente em relação a diversas áreas da vida, como trabalho, relacionamentos, saúde e outras preocupações diárias. Alguns estudos apontam que a PAG pode ser influenciada por uma combinação de fatores genéticos, ambientais, psicológicos e neurobiológico, que desempenham um papel importante no desenvolvimento da ansiedade generalizada.

Toassi e Carvalho (2021) relatam que os *fatores genéticos* podem influenciar a probabilidade de desenvolver PAG. Ter familiares de primeiro grau com perturbação de ansiedade, como PAG, aumenta o risco de desenvolvimento da perturbação.

No que diz respeito aos fatores ambientais, eles estão relacionados a dois conceitos diferentes: o primeiro é o **cognitivo-comportamental**, no qual os indivíduos tendem a interpretar situações ambíguas como ameaçadoras, levando-os a evitá-las. Essa tendência pode ter suas raízes na infância devido às primeiras experiências negativas e disfuncionais. Por outro lado, o **conceito psicodinâmico** sugere que os sintomas de ansiedade são resultado da presença de conflitos inconscientes e da tentativa de

desenvolver mecanismos de defesa para lidar com esses conflitos. Experiências de vida estressantes e traumáticas podem aumentar o risco de desenvolver a PAG. Eventos como a perda de entes queridos, problemas financeiros, abuso ou negligência podem desencadear ou contribuir para o surgimento da perturbação.

Para além disso, a disposição emocional e os traços de personalidade desempenham um papel importante. Pessoas com uma disposição emocional mais negativa, que têm uma tendência a se preocupar ansiosamente ou a enxergar o mundo como ameaçador, podem ser mais propensas a PAG.

Quanto aos fatores neuroquímicos, mudanças nos níveis de neurotransmissores, tais como serotonina, noradrenalina e GABA, que desempenham um papel na regulação do humor e da ansiedade, podem influenciar o desenvolvimento da Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) e as desregulações nesses sistemas neuroquímicos podem contribuir para o desenvolvimento do transtorno. Os *fatores neuroanatômicos* envolvidos nesse processo, estão ligados a emoção e ao medo, sendo a amígdala, hipocampo e córtex pré-frontal, as regiões cerebrais implicadas. Por outro lado, os *fatores neuroendócrino*, estão relacionados ao eixo hipotálamo hipófise-adrenal, parte importante na resposta normal fisiológica ao stress e presente em algumas perturbações de ansiedade.

### **1.5 PERTURBAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL: CONCEITO E RELAÇÃO COM A ANSIEDADE**

A Perturbação do Desenvolvimento Intelectual<sup>3</sup> (PDI) é uma condição de desenvolvimento interrompida ou incompleta da mente, onde são comprometidas as habilidades durante o período de crescimento, que contribui para o nível global de inteligência, ou seja, competências cognitivas, linguísticas, habilidades motoras e sociais. A American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) descreve a PDI como uma caracterização das limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, expressas em habilidades adaptativas conceituais, sociais e práticas, em que se origina antes dos 18 anos de idade (Ke e Liu, 2015).

---

<sup>3</sup> (Definição da Organização Mundial de Saúde, OMS, em 1992).

Santos (2012) aponta que as crianças com esta perturbação podem apresentar características relacionadas à ansiedade, mas se faz importante saber que cada criança é única e pode exibir diferentes comportamentos e sintomas de ansiedade.

Segundo Ke e Liu (2015) na PDI os distúrbios emocionais e comportamentais são comuns, incluindo perturbações de ansiedade e de humor, sintomas tipo obsessivos-compulsivos como ações ou frases repetitivas, comportamento agressivo e um temperamento difícil.

As crianças com PDI têm um atraso no desenvolvimento das habilidades cognitivas, como raciocínio, aprendizado, memória, compreensão e geralmente apresentam:

- **Dificuldades na linguagem:** Crianças com PDI têm dificuldades na linguagem, incluindo atraso na fala, vocabulário limitado, compreensão limitada e dificuldades de articulação. Algumas podem precisar de suportes adicionais, como comunicação alternativa e aumentativa.
- **Habilidades sociais e de interação limitadas:** Crianças com PDI podem ter dificuldades em interagir com os outros e em entender as nuances sociais. Podem ter dificuldade em fazer amigos, compreender e expressar emoções e se envolver em atividades sociais.
- **Dificuldades de aprendizagem:** As crianças com PDI podem ter dificuldades de aprendizagem em áreas como leitura, escrita e matemática. Podem precisar de estratégias de ensino diferenciadas e apoios adicionais para alcançar o seu potencial de aprendizagem.
- **Habilidades motoras comprometidas:** Algumas crianças com PDI também podem apresentar atrasos no desenvolvimento motor, tanto em habilidades motoras grossas quanto finas. Isso pode afetar sua coordenação motora e habilidades de manipulação de objetos.
- **Desafios comportamentais:** Crianças com PDI podem exibir comportamentos desafiadores, como agressividade, hiperatividade, impulsividade ou dificuldade em seguir instruções. Esses comportamentos podem ser uma forma de expressar frustração, dificuldades de comunicação ou dificuldades em lidar com determinadas situações.

Por sua vez, Coelho e Coelho (2001) evidenciam que as crianças com PDI podem apresentar algumas características relacionadas a ansiedade como:

- **Preocupação excessiva:** Crianças com PDI podem ser mais propensas a preocupações e ansiedades persistentes, muitas vezes sobre coisas cotidianas.
- **Dificuldade em lidar com mudanças:** Mudanças na rotina ou em ambientes familiares podem causar ansiedade e desconforto nas crianças com PDI. Elas podem sentir-se mais seguras e confortáveis com uma rotina estruturada e previsível.
- **Dificuldade em lidar com situações sociais:** Interagir com outras pessoas pode ser desafiador para crianças com PDI, o que pode levar à ansiedade social. Elas podem ter dificuldade em compreender as regras sociais, interpretar as expressões faciais ou iniciar e manter conversas.
- **Comportamentos repetitivos:** Algumas crianças com PDI podem apresentar comportamentos repetitivos como uma forma de lidar com a ansiedade. Isso pode incluir movimentos corporais repetitivos, fixação em objetos específicos ou padrões de fala repetitivos.
- **Sensibilidade sensorial:** Muitas crianças com PDI têm sensibilidades sensoriais, o que significa que podem ser hiper ou hipossensíveis a estímulos sensoriais como luz, som, textura e cheiro. Essas sensibilidades podem desencadear ansiedade em determinadas situações.
- **Dificuldade em expressar emoções:** Crianças com PDI podem ter dificuldade em expressar seus sentimentos e emoções, o que pode levar a uma acumulação de ansiedade interna.

Segundo Duarte (2018) é fundamental observar e compreender as necessidades individuais da criança e buscar apoio de profissionais especializados, como psicólogos, para auxiliar no manejo da ansiedade. Além disso, é essencial considerar os interesses, habilidades e potenciais de cada criança, fornecendo o suporte adequado para que elas possam desenvolver suas habilidades e participar plenamente da sociedade.

## **1.6 O AMBIENTE ESCOLAR COMO ESTRATÉGIA DE MUDANÇA COMPORTAMENTAL**

No modelo do novo currículo para o ensino básico e secundário (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho), confere-se mais autonomia às Escolas para tomarem decisões que visem a melhoria da qualidade do ensino e aprendizagem, a efetivação da educação inclusiva, a implementação da coautoria curricular na gestão interdisciplinar do currículo, a educação para a cidadania e desenvolvimento e a integração da avaliação no desenvolvimento curricular.

A flexibilidade curricular pretende garantir a todos o direito à aprendizagem e ao sucesso educativo, pela adequação da ação educativa às especificidades do aluno e Escola, pela contextualização interdisciplinar dos saberes e pela promoção de aprendizagens ativas e significativas. Nos Domínios de Autonomia Curricular, o aluno é agente da construção de conhecimento pela ação, em ambientes de aprendizagem diferenciados e colaborativos.

De acordo com Santos (2012) a educação escolar tem por fundamento atender a todos, mesmo quando há necessidade de adaptar a estrutura escolar e as práticas de ensino a cada criança, uma vez que as diferenças humanas são naturais. Seguindo esse princípio, num processo histórico surgiu a educação inclusiva, com o objetivo central de fortalecer, nas instituições escolares, equipas de trabalho que se preocupem em atuar eficazmente perante variadas situações, envolvendo alunos com necessidades educacionais especiais, de modo que eles, em sua singularidade, tenham a possibilidade de desenvolver tanto suas capacidades cognitivas quanto as sociais.

Santos (2012) evidencia que o professor que atuará junto ao aluno com PDI não precisará saber tudo sobre a deficiência, não sendo exigida uma habilidade técnica além de sua formação pedagógica. Desse modo, o professor irá se atualizar e aprender conforme cada caso do aluno específico, uma vez que o aluno com perturbação do desenvolvimento intelectual é passível dos mesmos processos de aprendizagem que os alunos sem a perturbação.

Silveira, Enumo e Rosa (2012) ressaltam que o professor é reconhecido como agente facilitador nos processos de desenvolvimento da aprendizagem, sendo um mediador nas experiências escolares. A trajetória escolar é beneficiada a partir da instrução recebida e do nível das habilidades acadêmicas que as crianças levam à sala, o

que reafirma a importância das experiências escolares iniciais e o papel preventivo da atividade docente quanto a problemas comportamentais e académicos dos alunos.

Silveira, Enumo e Rosa (2012) afirmam que o desenvolvimento e trabalho educativo na educação inclusiva é observado como desafio, diante da pouca compreensão sobre métodos de estimulação em meio às necessidades educativas apresentadas e a falta de recursos aos professores e alunos, tornando-se uma lacuna entre as crenças, atitudes e práticas pedagógicas. Faz-se importante, portanto, investimentos no ensino educativo e nas práticas inclusivas.

A inclusão, a nível global, tem demonstrado resultados positivos, embora persistam desafios relacionados à falta de preparação por parte dos profissionais envolvidos, à participação insuficiente das famílias e à necessidade de uma rede de serviços que ofereça suporte e conhecimento nomeadamente à educação inclusiva. Entre os obstáculos que dificultam a expansão da educação inclusiva, destacam-se a escassez de recursos materiais, problemas na adaptação dos ambientes e na disponibilidade de recursos, desafios na implementação de políticas educacionais, questões organizacionais, bem como lacunas na formação académica e profissional.

Tal conjuntura pode incentivar a manifestação de postura assistencialista que isola o aluno com PDI e não motiva o crescimento. Diante de tais desafios, entende-se que o modo como enfrenta depende do suporte institucional e académico, e também de recursos psicológicos disponíveis para lidar com essa realidade apresentada.

Para acolher um aluno com Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) ou Perturbação no Desenvolvimento Intelectual (PDI) é necessário antes de tudo preparar o ambiente físico para o receber e este ter o prazer e interesse dentro da sala de aula. Todo ensino deve ser voltado para envolver o aluno no novo ambiente, para que este possa fazer parte da vida cotidiana e despertar o interesse em permanecer e aprender de maneira prazerosa.

Assim, mesmo que a apreensão de todo o conteúdo curricular pelo aluno com PDI seja significativamente limitada, há a possibilidade de um efetivo desenvolvimento de suas potencialidades, tal como propõe o Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho<sup>4</sup>, em relação aos objetivos das medidas educacionais.

---

<sup>4</sup> Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>

As medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão têm como finalidade a adequação às necessidades e potencialidades de cada aluno e a garantia das condições da sua realização plena, promovendo a equidade e a igualdade de oportunidades no acesso ao currículo, na frequência e na progressão ao longo da escolaridade obrigatória. (Art.6, I).

Estas medidas são desenvolvidas tendo em conta os recursos e os serviços de apoio ao funcionamento da escola, os quais devem ser convocados pelos profissionais da escola, numa lógica de trabalho colaborativo e de corresponsabilização com os docentes de educação especial, em função das especificidades dos alunos. (Art.6, II).

A implementação das medidas ocorre em todas as modalidades e percursos de educação e de formação, de modo a garantir que todos os alunos têm igualdade de oportunidades no acesso e na frequência das diferentes ofertas educativas e formativas (Art.6, III).

De acordo com Fontana e Kemper (2015) o desenvolvimento motor tem relação direta com o desenvolvimento cognitivo, pois o indivíduo se aperfeiçoa conforme a interação de seu corpo com o meio ambiente. Um indivíduo bem estruturado cognitivamente denota um desenvolvimento psicomotor repleto de estímulos sensório motores. Bem como o que foi exposto a poucos estímulos irá provavelmente apresentar um desenvolvimento psicomotor prejudicado e conseqüentemente dificuldades de aprendizagem.

Ressaltam Bolsoni-Silva e Marturano (2002) que é importante observar que comportamentos inadequados podem ocorrer devido às dificuldades de aprendizagem e interação, como por exemplo um aluno que sofre de ansiedade, que não sabe ou tem dificuldade na leitura e acaba por não se concentrar na aula pois não tem a motivação ligada à compreensão dos conhecimentos que estão sendo ensinados e, portanto, acaba se dispersando e muitas vezes atrapalhando os demais alunos. Entretanto, esta indisciplina também pode ter relação comportamental de cunho familiar, econômico, afetivo e psicológico.

Segundo Betenheuser e Pasqualotto (2017) o professor, por estar envolto de situações adversas, precisa desenvolver estratégias para lidar com as dificuldades que encontra. Se o professor apresenta comportamentos resilientes, é capaz de manter a saúde mental e dar aulas de qualidade. Assim sendo, a interdisciplinaridade como

estratégia de ensino permite motivar os alunos para novas aprendizagens e desenvolver neles capacidades que lhes vão ser úteis no futuro.

Além disso, algumas abordagens interdisciplinares podem contribuir para a concentração, aprendizagem e interação dos alunos, como é o caso das práticas de *Mindfulness*, Yoga e meditação. Neste contexto, estas técnicas não têm como objetivo resolver integralmente questões relacionadas à ansiedade e às relações interpessoais, mas sim promover a integração entre corpo e mente, envolvendo sentimentos e emoções. O propósito é alcançar um equilíbrio comportamental que reduza a ansiedade, aumente a consciência de si mesmo, realce a importância do indivíduo no mundo, eleve a autoestima e proporcione um estado de serenidade e equilíbrio emocional.

A prática de *Mindfulness* e Yoga contribui para a redução da ansiedade e do estresse, tendo evidências de que crianças ansiosas também obtêm benefícios com a prática do Yoga. O Yoga é uma disciplina meditativa que, de uma forma geral, visa o desenvolvimento da disciplina mental em busca da autotransformação. A palavra "Yoga" tem origem na raiz sânscrita "Yuj", que significa "juntar" ou "unir". Esta prática foi descrita por Patanjali, um filósofo indiano que viveu por volta de 200 a.C. Ele foi a primeira pessoa a sistematizar a antiga tradição do Yoga, demonstrando como a mente humana pode se tornar calma, tranquila e livre de distrações. (Moraes e Balga, 2007).

## **PARTE 2: COMPONENTE EMPÍRICA**

### **2.1 OBJETIVO DO ESTUDO**

Este estudo de caso se propõe compreender a experiência de uma aluna que apresenta Perturbação da Ansiedade Generalizada e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual. A ansiedade generalizada é uma perturbação psicológica prevalente, enquanto a perturbação do desenvolvimento intelectual é uma condição que afeta a capacidade cognitiva e o funcionamento adaptativo. A combinação dessas duas condições pode gerar desafios significativos para os contextos educativos.

### **2.2 JUSTIFICAÇÃO DA PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

Compreender a vivência de uma discente que enfrenta esta dupla condição reveste-se de extrema importância por múltiplas razões. Em primeiro lugar, é imperativo para uma perceção abrangente e aprofundada dos desafios específicos que estes indivíduos enfrentam. Através de um estudo de caso, é possível adquirir uma compreensão mais precisa de como a ansiedade generalizada afeta diversos domínios da vida da discente, incluindo as suas relações sociais, aprendizagem e bem-estar emocional. Além disso, ao investigar a interação entre a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) e a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI), este estudo contribuirá para o conhecimento científico no campo da educação inclusiva e especial. Torna-se essencial compreender como estas condições se manifestam em simultâneo e podem exercer um impacto adverso no desenvolvimento e desempenho académico de indivíduos com PDI.

Para além disso, identificar estratégias de apoio e intervenção específicas para auxiliar a discente a lidar com a ansiedade e melhorar a sua qualidade de vida é outro aspeto relevante deste estudo de caso. Através da análise do caso, será possível identificar fatores de risco e de proteção, bem como desenvolver estratégias personalizadas para ajudá-la a enfrentar os desafios.

Outrossim, este estudo possui o potencial de contribuir para a prática profissional, fornecendo orientações pertinentes para educadores e profissionais da educação, ajudando-os a criar ambientes inclusivos e adaptados que promovam o bem-estar e o sucesso académico de estudantes com esta combinação de condições. A

obtenção de uma compreensão mais aprofundada desta interação complexa pode promover uma abordagem mais inclusiva e empática no relacionamento com pessoas que enfrentam simultaneamente estas condições.

### **2.3 TIPO DE ABORDAGEM METODOLÓGICA**

A pesquisa enquadra-se numa abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, que desempenha um papel fundamental na exploração e compreensão das experiências de indivíduos, neste caso, a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI). Na condução deste trabalho, utilizamos uma abordagem cimentada em literatura relevante, com o objetivo de encontrar evidências que sustentem os resultados observados. Procuramos explorar em maior profundidade a pesquisa qualitativa, destacando a sua importância na obtenção de *insights* e na compreensão de especificidades complexas. A pesquisa exploratória permitiu-nos investigar novas áreas e desenvolver hipóteses iniciais, enquanto a pesquisa descritiva teve como objetivo principal descrever e analisar as características e os padrões das informações recolhidas (Silva, Herzberg e Matos, 2015).

Uma pesquisa qualitativa parte do princípio de que o conhecimento é construído socialmente pelos indivíduos em suas interações cotidianas. Nesse contexto, Peres e Santos (2005) destacam três pontos-chave ao optar pelo estudo de caso qualitativo: o conhecimento está em constante evolução, sendo moldado pelas experiências e interpretações individuais; um caso envolve uma multiplicidade de dimensões interconectadas que não podem ser simplificadas e, por último, que a realidade pode ser compreendida sob várias perspectivas, uma vez que cada indivíduo traz a sua própria interpretação baseada na sua cultura e contexto pessoal. Assim, a pesquisa qualitativa busca capturar a complexidade das experiências humanas, valorizando a diversidade de perspectivas e acompanhando a natureza dinâmica do conhecimento. Por meio do estudo de caso qualitativo, os pesquisadores exploram a riqueza das interações humanas e sua influência na construção do conhecimento.

## 2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA E TRATAMENTO DOS DADOS

Para conduzir este estudo, foi aplicado um questionário aos professores de uma aluna com Perturbação de Ansiedade Generalizada e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual, composto por 10 questões abertas, com o objetivo de coletar dados e informações, de modo a enriquecer o entendimento sobre a ansiedade e a perturbação do desenvolvimento intelectual. Foi realizada também uma entrevista com a aluna, de modo a compreender seu processo de adaptação, suas dificuldades e sua percepção acerca de si própria e relacionar essa narrativa com as impressões relatadas por seus professores, bem como a teoria constante neste projeto. Por meio destes instrumentos, foi possível aprofundar a compreensão sobre o impacto da ansiedade do caso em análise, identificar sintomas específicos e as dificuldades enfrentadas, enquanto se avalia a eficácia das intervenções disponíveis.

As questões do questionário destinado aos professores foram encaminhadas por e-mail, conforme apresentado no quadro 1 a seguir e as respectivas respostas foram registadas por escrito.

### Quadro 1

#### *Roteiro do questionário destinado aos professores*

1- Percebe sinais de ansiedade na aluna durante as aulas? (Marque todas as opções relevantes).
2- Como é que a ansiedade se manifesta nas interações sociais da aluna?
3 -A aluna relata preocupações específicas relacionadas à escola? Quais são elas?
4- Considera que o desempenho académico da aluna devido à ansiedade se encontra comprometido? Explique.
5- A aluna está atualmente recebendo algum tipo de suporte ou intervenção para lidar com a ansiedade? Se sim, descreva brevemente.
6- Considera que a perturbação do desenvolvimento intelectual afeta a participação da aluna nas aulas? Justifique.
7- A aluna recebe algum tipo de apoio específico? Descreva brevemente.
8- Existem adaptações ou estratégias específicas que você utiliza para apoiar a aluna em sua ansiedade. Quais são elas?
9- Você acredita que a perturbação de ansiedade generalizada e a perturbação do desenvolvimento intelectual da aluna estão inter-relacionadas? Explique sua resposta.

10- Há alguma informação adicional que você gostaria de compartilhar sobre a aluna, relacionada à perturbação de ansiedade generalizada ou perturbação do desenvolvimento intelectual?

*Nota.* Elaborado pela autora

Responderam ao questionário seis professores do segundo ciclo onde ministram aulas na disciplina de Matemática, Português, Educação Moral e Religiosa Católica (EMRC), Educação Visual, Ciências Naturais e História.

Relativamente à entrevista com a aluna, esta foi feita de forma remota, pela plataforma Meet, com autorização de seus responsáveis. A entrevista foi gravada, orientada pelas questões demonstradas no quadro 2 abaixo:

## Quadro 2

*Roteiro de entrevista com a aluna*

<p><b>Histórico escolar</b>            Onde você estuda?            Qual ano estuda?            Podes me falar um pouco do seu percurso escolar e como se sentes na escola?            Quais são os maiores desafios e dificuldades que enfrentas na escola?            Você faz acompanhamento terapêutico? Se sim, desde quando?            Qual motivo te levou a buscar apoio/terapia?</p>
<p><b>Caracterização do problema</b>            Quais são as situações que te causam mais ansiedade.            Você pode me contar como foi na última vez em que isto ocorreu?            O que você pensou na última vez em que isto ocorreu?</p>
<p><b>Sentimentos experimentados na situação</b>            Quando isto acontece, como você se sente e como reage?</p>
<p><b>Perceção da aluna sobre causas do problema</b>            Na sua opinião, por que isto ocorre com você?</p>
<p><b>Impacto do problema</b>            Como isto tem atrapalhado a sua vida?</p>

<p><b>Enfrentamento do problema</b>                  Como você tem feito para lidar com esta situação?                  Você teve algum tipo de apoio para lidar ou enfrentar o problema (ansiedade).                  Em caso afirmativo, onde recebeu esse apoio.                  Como a escola, os professores podem colaborar para te ajudar no enfrentamento do problema?</p>
<p><b>Relação com os colegas</b>                  Como é a sua interação com os colegas de classe?                  Tem amigos próximos na escola?                  Existem situações específicas que te fazem se sentir mais confortável ou desconfortável em relação aos colegas?</p>
<p><b>Relação com os professores</b>                  Como é a sua relação com os professores?</p>
<p><b>Metas de mudança</b>                  Como você se vê no futuro?                  O que você quer ser no futuro?</p>
<p><b>Recursos</b>                  Que coisas boas existem na sua vida que podem lhe ajudar? Coisas como suas qualidades, pessoas amigas, lugares de que gosta, atividades que gosta de fazer.</p>

Nota: Elaborado pela autora

Como recursos adicionais para produção das informações, foi solicitada a autorização do responsável pela aluna. Foram analisados documentos, registos académicos, tais como o Projeto Educativo e foram utilizados questionário e guião para recolha de dados. Finalmente, as respostas ao questionário foram sujeitas a um tratamento qualitativo, percentual e numérico e as informações essenciais que constavam nos documentos a que tivemos acesso foram também sintetizadas para que todo o contexto e a própria aluna pudessem ser caracterizados.

## 2.5 CONTEXTO DO ESTUDO

Os alunos do agrupamento escolar dedicam relativamente pouco tempo para percorrer o trajeto de ida e volta entre suas residências e a escola, uma vez que as distâncias são razoáveis, com a localidade mais distante situando-se a cerca de 9,5 km de distância. No tempo livre, os alunos diversificam suas atividades, engajando-se em assistir televisão, jogar, usar a Internet, praticar atividades esportivas e, em alguns casos, auxiliar

seus pais. É importante notar que, ao longo dos anos, foi observada uma redução no insucesso escolar e, mais recentemente, um aumento no número de alunos com Necessidades Educativas Específicas de Caráter Permanente (NEEP). A ação dos professores de Educação Especial e das psicólogas tem sido fundamental na identificação desses alunos e na implementação de seus Programas Educativos Individuais (PEIs).

A maioria dos professores não reside na localidade do agrupamento escolar e precisa deslocar-se diariamente. Contudo, os acessos atuais facilitaram essa tarefa. A política de manter os professores nas mesmas posições por vários anos trouxe maior estabilidade e impediu consideravelmente as mudanças na composição do corpo docente, que eram mais comuns no passado. Isso resultou em melhores condições para desenvolver projetos de médio e longo prazo, além de promover um ambiente propício para o aprimoramento das relações entre professores, alunos e responsáveis.

No entanto, é importante mencionar que o número de funcionários é limitado, seja devido ao contingente de alunos, seja porque as instalações e os serviços disponíveis são adequados. No entanto, essa limitação às vezes resulta em deficiências perceptíveis na qualidade dos serviços oferecidos. Além disso, há falta de formação adequada, em alguns casos, relacionada à interação próxima entre os alunos e o pessoal não docente. Quanto à educação pré-escolar e ao 1.º Ciclo, a colaboração da Câmara Municipal tem sido valiosa, pois ela disponibiliza pessoal de acordo com suas possibilidades.

Apesar da existência de uma Associação de Pais e profissionais de Educação, a maioria deles demonstra um envolvimento limitado na vida escolar de seus filhos. Geralmente, eles aparecem quando solicitados; no entanto, muitas vezes enfrentam dificuldades na aplicação das medidas para apoiar o sucesso educacional dos seus filhos. Isso ocorre, em parte, devido à falta de esclarecimento sobre seus direitos e, em alguns casos, à subvalorização de seus deveres como educadores. Além disso, a maioria dos pais e encarregados de educação possui níveis de escolaridade relativamente baixos, o que reflete no seu afastamento da escola e na qualidade do apoio que podem oferecer em casa.

## 2.6 ELEMENTOS DESCRITIVOS DA ALUNA

A aluna nasceu em 20/04/2006 e atualmente tem 17 anos. Reside com os pais e um irmão com cerca de 20 anos. A mãe e o pai têm cerca de 40 anos. A mãe trabalha como Assistente Operacional e pai trabalha por conta própria.

A aluna é esforçada e participativa nas atividades da escola. Interessa-se por atividades mais práticas, é sociável e gosta de participar em atividades de cariz social.

A aluna começou a ser acompanhada pelo Serviço de Psicologia da escola quando frequentava o 5º ano, por apresentar dificuldades de aprendizagem, grandes dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos, tendo ficado retida no 2º e 3º anos de escolaridade. Fez avaliação psicológica, concluindo-se:

- Valores de QI muito inferior (<69);
- Dificuldade ao nível do raciocínio abstrato e na resolução de problemas, na capacidade de conceptualização e generalização;
- Fraca consolidação dos conhecimentos adquiridos na escola;
- Boas competências na execução de tarefas simples e rotineiras, tendo boa velocidade de execução;
- Sintomatologia ansiosa, baixa autoestima e falta de confiança nas próprias capacidades.

Apesar do esforço, a aluna necessita de muito apoio e orientação/explicação para compreender e conseguir executar as tarefas e atividades propostas. A aluna perdeu um tio paterno nos incêndios de junho de 2017, no centro do país, evento que muito a impactou e alimentou a sua instabilidade emocional. Assim, a partir do 7º ano a sintomatologia ansiosa agravou-se e começou a ter ataques de pânico na escola.

Embora não haja um diagnóstico médico formal, ela demonstra sintomas relacionados à Perturbação de Ansiedade Generalizada, especialmente relacionados ao seu desempenho escolar. Ela manifesta preocupações excessivas, principalmente em relação ao seu desempenho académico, saúde e bem-estar pessoal ou da família. Além disso, experimenta dificuldade para adormecer e demonstra irritabilidade ou reatividade emocional.

Por conta disso, começou a desenvolver ataques de pânico, alguns em contexto escolar, por exemplo no seguimento de uma má nota numa disciplina, ou no período anterior a um teste de avaliação, no seguimento de conflito com colegas.

Os sintomas que apresentava eram suores, tremores, sensação de falta de ar e dor no peito, desequilíbrio, respiração acelerada, medo de morrer, sensação de calor ou frio, choro, pensamento fusionado.<sup>5</sup>

## **2.7 PERCURSO ESCOLAR DA ALUNA**

A aluna sempre frequentou esta escola desde a educação pré-escolar e então até ficou sob os cuidados de familiares, sem passar por creches. No entanto, desde a tenra idade, começou a evidenciar dificuldades em acompanhar o currículo escolar. Iniciou a terapia da fala quando estava no Jardim de Infância, por volta dos 2 anos de idade. A partir do 5º ano, começou a beneficiar-se de medidas de apoio à aprendizagem e inclusão como as delineadas pelas Medidas Universais (artigo 8º), Diferenciação Pedagógica e Acomodações Curriculares, durante o 5º e 6º anos.

No 7º ano, passou também a ter medidas seletivas que manteve no 8º e 9º anos, (artigo 9º, b), Adaptações Curriculares Não Significativas – nas disciplinas de português e matemática-, Apoio Psicopedagógico, Antecipação e Reforço das Aprendizagens, e Apoio Tutorial.

No entanto, mesmo com o suporte oferecido, suas notas nas disciplinas continuaram a ser consistentemente baixas, frequentemente obtendo notas negativas, variando entre 1 e 2. Apesar dessas dificuldades, conseguiu concluir o 9º ano, participando das provas finais, nas quais obteve um 2 em Matemática e um 2 em Português. Sua nota final foi de 3 em Matemática e 2 em Português. É importante destacar que durante todo esse percurso, ela sempre teve adaptações no processo de avaliação, de acordo com o artigo 28º do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, o que incluiu o benefício de tempo suplementar na realização de provas interna e externa.

Quando frequentava o 8º ano a aluna fez exames ao coração, cujo resultado foi normal. Fazia medicação em SOS – Valdispert 125 mg.

---

<sup>5</sup> Dados informados pela psicóloga da escola que acompanhou a aluna até o 9º ano, e que consta no processo escolar da referida.

Apesar de se mostrar bastante sociável, bem-disposta, alegre na interação com os outros, referia sentir sempre muito alerta e agitada, com uma baixa autoestima, considerava que não tinha nenhum melhor amigo e que os colegas da turma muitas vezes a excluía.

## **2.8 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ADOTADAS PARA A ALUNA**

Além das medidas de apoio já descritas, o acompanhamento psicológico a aluna tem sido fundamental, a saber:

**Nível escolar:** com o treino de estratégias e metodologias de estudo e adequação/ajuste de expectativas às reais capacidades e necessidades (por exemplo através do programa de orientação escolar e profissional desenvolvido com os alunos do 9º ano),

**Nível emocional:** recorrendo à psicoeducação, práticas de relaxamento e *Mindfulness*, terapia cognitivo-comportamental.

**Acompanhamento/suporte familiar:** nomeadamente com a mãe que é também uma pessoa bastante ansiosa e agitada.

As estratégias aplicadas têm-se mostrado eficazes, na medida em que a aluna tem já um reportório de estratégias de enfrentamento bem consolidadas que a ajudam a controlar a sintomatologia no seu dia-a-dia.

## **3. A OPINIÃO DOS PROFESSORES DA ALUNA**

### **3.1. RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO PASSADO AOS PROFESSORES DA ALUNA**

A análise do questionário inicial realizado junto aos professores constitui um passo essencial no escopo deste estudo. Nesta seção, apresentaremos os resultados de acordo com a ordem das questões do questionário e iremos discutir os mesmos. Vale destacar que, apesar de termos um total de 8 professores como parte da amostra inicial, obtivemos respostas de apenas 6 deles.

O objetivo da entrevista aos docentes tem como finalidade entender melhor a dinâmica escolar em relação a aluna que enfrenta desafios emocionais e de aprendizagem, como a Perturbação de Ansiedade Generalizada e a Perturbação do

Desenvolvimento Intelectual. A intenção é obter informações sobre como esses desafios se manifestam no ambiente escolar, quais estratégias são adotadas para lidar com tais situações e como a escola e os professores podem apoiar esses alunos de maneira eficaz.

Através das respostas fornecidas, buscamos obter informações que contribuam para uma análise mais aprofundada das dinâmicas educacionais e das estratégias de apoio renovadas em contextos de ansiedade generalizada e perturbação do desenvolvimento que atendam às necessidades específicas dos alunos envolvidos nestas condições complexas.

Dos seis professores entrevistados no total, as tabelas de 1 a 9 apresentam as seguintes respostas:

### **Tabela 1**

#### *Sinais de ansiedade na aluna durante as aulas*

2 Professores indicaram que a aluna apresenta inquietação constante e preocupação excessiva.
1 Professor referiu que a aluna possui dificuldade de concentração.
1 Professor relatou que a aluna manifesta irritabilidade frequente.
1 Professor observou alguma preocupação.
1 Professor notou que a aluna aparenta ser tranquila, atenta e preocupada em aprender.
1 Professor afirma que atualmente a aluna não apresenta nenhum sinal de ansiedade.

### **Tabela 2**

#### *Manifestação de ansiedade nas interações sociais da aluna*

2 Professores indicaram que a ansiedade se manifesta através do choro, tristeza e afastamento do grupo.
2 Professores não consideram que haja dificuldade na interação social, sem sinais de ansiedade.
1 Professor indicou que não sabia responder à questão.
1 Professor indicou que nunca observou nada.

### Tabela 3

#### *Preocupações específicas da aluna relacionadas à escola*

2 Professores responderam que a aluna não relatou nenhuma preocupação relacionada à escola.

3 Professores compartilham que a aluna apresenta preocupações relacionadas às avaliações, ao desempenho escolar, falhas nos projetos e apresentação de trabalhos, além de ficar mais angustiada perto de momentos de avaliação.

1 Professor acrescentou que a aluna sente que tem excesso de peso, revela pouca autoestima e refere que os colegas a colocam de parte.

### Tabela 4

#### *Desempenho acadêmico da aluna, devido a ansiedade*

1 Professor indicou que considera que “em parte” o desempenho acadêmico da aluna devido à ansiedade seja comprometido durante a avaliação escrita.

1 Professor indicou que considera que a aluna não conseguiu atingir os objetivos na disciplina de português.

1 Professor apresentou que considera a aluna muito esforçada, mas é ansiosa.

3 Professores indicaram que não consideram que o desempenho acadêmico da aluna devido à ansiedade se encontra comprometido.

### Tabela 5

#### *Tipo de suporte ou intervenção para lidar com a ansiedade*

3 professores indicaram que a aluna recebe acompanhamento psicológico na escola.

2 professores responderam que não tinham conhecimento.

1 professor não respondeu à questão.

### Tabela 6

#### *PDI - Participação da aluna nas aulas*

3 professores responderam que não considera que a perturbação do desenvolvimento intelectual afeta a participação da aluna nas aulas.

2 Professores não responderam à questão.

1 Professor indicou que talvez considera.

**Tabela 7***Tipo de apoio específico que a aluna recebe*

2 Professores indicaram que a aluna recebe apoio mais individualizado.
2 Professores responderam que a aluna recebe apoio psicológico.
2 Professores não responderam à questão.

**Tabela 8***Estratégias específicas utilizadas com a aluna*

1 Professor respondeu que a estratégia que utiliza é conversar, dialogar com a aluna.
1 Professor indicou que as adaptações são as constadas no processo da aluna e recebidas pela diretora de turma.
1 Professor respondeu que sempre buscou ouvir a aluna e dava-lhe conselhos para superar a baixa autoestima.
1 Professor indicou que a aluna beneficiou de medidas de suporte à aprendizagem.
2 Professores não responderam à questão.

**Tabela 9***Relação PAG e PDI da aluna*

3 Professores responderam que sim, acreditam que a ansiedade e a deficiência intelectual da aluna estão inter-relacionadas.
1 Professor indicou que não considera.
2 Professores não responderam à questão.

### **3.2 ANÁLISE CRÍTICA DAS RESPOSTAS DOS PROFESSORES**

A análise dos resultados obtidos a partir das respostas dos professores nos permite compreender de forma mais aprofundada as dinâmicas educacionais e das estratégias de apoio renovadas em contextos de Perturbação de Ansiedade Generalizada e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual, que visam atender às necessidades específicas dos alunos envolvidos nessas condições complexas. Dos seis professores inquiridos, observam-se diferentes perceções e observações em relação à aluna em questão.

Em relação à manifestação de sinais de ansiedade durante as aulas, a maioria dos professores identifica diversos comportamentos, como inquietação constante, preocupação excessiva, dificuldade de concentração, irritabilidade frequente e expressão de preocupações específicas relacionadas à escola. No entanto, um professor relata não perceber nenhum sinal de ansiedade na aluna.

Quanto à manifestação da ansiedade nas interações sociais da aluna, há uma diversidade de respostas, desde relatos de choro, tristeza e afastamento do grupo até a perceção de interações sociais normais sem sinais de ansiedade.

No que diz respeito às preocupações específicas relacionadas à escola, embora alguns professores relatem que a aluna não menciona preocupações, outros destacam temas como avaliações, desempenho escolar, projetos e apresentação de trabalhos, além de questões relacionadas à autoestima e interações sociais.

Em relação ao comprometimento do desempenho académico devido à ansiedade, as respostas dos professores variam, com alguns indicando que sim, em parte, e outros afirmando não considerar que a ansiedade afete o desempenho da aluna.

No que se refere ao impacto da perturbação do desenvolvimento intelectual na participação da aluna nas aulas, a maioria dos professores não considera que a PDI influencie negativamente sua participação.

Sobre o apoio específico recebido pela aluna, há indicações de apoio mais individualizado e acompanhamento psicológico, embora parte dos professores não tenha respondido à questão.

Quanto a adaptações ou estratégias específicas utilizadas, alguns professores mencionam o diálogo e o apoio à autoestima, enquanto outros citam medidas de suporte à aprendizagem e adaptações processuais.

Por fim, em relação à inter-relação entre a PAG e a PDI, embora a maioria dos professores acredite que esses aspetos estão interligados, há opiniões divergentes e omissões em relação a essa questão.

### 3.3 ENTREVISTA COM A ALUNA

No quadro 3 abaixo foi realizada a compilação dos principais tópicos relativamente à entrevista com a aluna. O anexo 1 apresenta a entrevista na íntegra.

#### Quadro 3

##### *Entrevista com a aluna*

<b>Quando começaste a perceber as questões de ansiedade na tua vida?</b>
"Comecei a perceber a partir do 5º ano, porque além de já ter saído de várias turmas, houve uma turma que me marcou imenso, pelo qual ainda hoje sinto saudade deles, eu sem eles sinto-me sem porto de abrigo, e é muito complicado para uma pessoa com ansiedade não estar com o porto de abrigo dele, sentindo-se segura e protegida."
<b>Você pode me contar como foi na última vez em que isto ocorreu?</b>
"Foi no meu 9º ano. Estávamos todos unidos a conversar para fazermos uma coreografia para uma festa que ia haver, e eu estava a dar ideias, mas ninguém estava a ouvir as minhas ideias. Tinha uma roda e eu estava fora, de parte. Eu queria ir para lá para ajudar, mas não me deixavam e eu senti-me muito excluída, foi muito complicado depois voltar-me a habituar a estar com eles novamente e a fazer as coisas que fazíamos."
<b>Como essa situação foi resolvida?</b>
"Depois uma colega minha estava do outro lado, reparou como eu fiquei, veio ter comigo e pôs-me lá para o meio, depois fizemos todos uma coreografia, continuámos, só que para mim eu ainda estava com aquilo na cabeça."
<b>Como você tem feito para lidar com esta situação?</b>
"Eu antes não pedia ajuda, não conseguia. Agora, ou mando mensagem a um colega meu a dizer o que está a acontecer comigo naquele momento, ou peço a um professor para ir apanhar ar à rua e respirar fundo."
<b>Você tem algum tipo de apoio para lidar ou enfrentar o problema (ansiedade)?</b>
"Tenho o apoio dos meus colegas e dos meus professores."
<b>Você faz acompanhamento terapêutico?</b>
"Fui acompanhada pela psicóloga durante 5 anos, a partir do 5º ano."
<b>Fazia acompanhamento terapêutico na escola ou fora dela?</b>
"Só na escola, do 5º ao 9º, com a psicóloga. Na pré tinha terapia da fala. Depois nunca mais tive."

<b>Tem diagnóstico de ansiedade?</b>
"Acho que não, quando tive a 1ª crise de ansiedade, quando fui parar a Coimbra, fizeram-me uma eletrocardiograma e não tenho nenhum problema do coração."
<b>Está a tomar medicação?</b>
"Sim. Tomo Valdispert."
<b>Quais são as situações que te causam ansiedade?</b>
"É mais quando estou com muito stress, com muita pressão em cima, quando me sinto excluída pelos meus amigos, que muitas vezes acontece."
<b>Qual foi a última vez que ocorreu?</b>
"Foi no meu 9º ano."
<b>Sentes-te preocupada ou nervosa durante as aulas?</b>
"Sim, às vezes fico preocupada com os trabalhos e testes, e isso deixa-me um pouco ansiosa."
<b>Como a escola, os professores podem colaborar para te ajudar no enfrentamento da ansiedade?</b>
"Os professores ajudam-me quando estou ansiosa durante uma aula, só costumo por os fones para ouvir música, para tentar distrair-me um bocado e os professores já sabem."
<b>Como é a sua relação com os professores?</b>
"A relação com os professores na antiga escola não era tão forte como a que tenho agora na nova escola. Eu tinha uma professora a quem contava tudo, que era a professora de Ciências, ainda hoje conto por mensagem e tenho a psicóloga, ainda hoje, a falar com ela e a contar aquilo que eu sinto, e eram só 3 professores que eu tinha, que eu consegui mesmo confiar".
<b>Como te sentes em relação às interações com os teus colegas?</b>
"Às vezes sinto-me um pouco excluída, mas tento aproximar-me e participar quando consigo."
<b>Quais são os maiores desafios e dificuldades que enfrentas na escola?</b>
"Eu, mesmo em questão de dificuldades, de disciplinas, talvez Matemática, Educação Física e Inglês. Matemática, o meu maior problema são as contas de dividir, porque nós tínhamos de fazer tudo à mão, não tínhamos calculadora e era por vezes complicado. Eu estudava imenso e chegava ao teste e dava-me sempre um branco e tirava as piores notas que existisse".

### 3.4 ANÁLISE CRÍTICA DA ENTREVISTA COM A ALUNA

Analisando criticamente a entrevista com a aluna, podemos correlacionar suas respostas com as informações fornecidas pelos professores e com os conceitos de Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI).

- **Identificação de situações desencadeantes de ansiedade:** A aluna mencionou que situações de estresse, pressão e sensação de exclusão pelos amigos são desencadeadores de ansiedade para ela. Isso está alinhado com a definição de PAG, que envolve preocupação excessiva e dificuldade em lidar com situações estressantes.
- **Impacto da ansiedade na vida escolar:** A aluna relatou dificuldades em disciplinas específicas, como matemática e inglês, e mencionou ter reprovado em um ano letivo devido a essas dificuldades. Esse impacto negativo na vida acadêmica é compatível com a relação entre ansiedade e dificuldades de aprendizagem associadas à Perturbação do Desenvolvimento Intelectual.
- **Estratégias de enfrentamento da ansiedade:** A aluna demonstrou buscar apoio de colegas e professores quando enfrenta crises de ansiedade. Além disso, ela mencionou usar técnicas como ouvir música para distrair-se durante momentos de ansiedade. Essas estratégias são importantes para o manejo da ansiedade, conforme discutido na entrevista com os professores, onde a importância do suporte emocional e da adaptação de atividades foi destacada.
- **Apoio institucional e relação com os professores:** A aluna enfatizou que recebe apoio dos colegas e dos professores, destacando a importância dessas relações para enfrentar a ansiedade. Essa colaboração entre escola, professores e colegas é essencial para ajudar os alunos com dificuldades emocionais e de aprendizagem, como discutido na entrevista com os professores.
- **Intervenção terapêutica:** A aluna mencionou ter recebido acompanhamento terapêutico durante vários anos na escola, o que indica a presença de suporte profissional para lidar com suas questões emocionais. Isso ressalta a importância

dos serviços de apoio psicológico nas instituições educacionais para lidar com problemas de saúde mental, incluindo ansiedade.

### 3.5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao correlacionar os resultados obtidos nas respostas dos professores com a entrevista realizada com a aluna, é possível identificar aspetos que corroboram ou contradizem as perceções dos educadores. A análise destes pontos de convergência e divergência proporciona uma compreensão mais completa da situação da aluna.

Por exemplo, enquanto a maioria dos professores identificou sinais de ansiedade na aluna durante as aulas, como inquietação constante, preocupação excessiva e dificuldade de concentração, a aluna pode ter expressado estes sentimentos de forma mais subjetiva durante a entrevista. Um excerto da entrevista pode exemplificar isso:

Entrevistador: *"Sentes-te preocupada ou nervosa durante as aulas?"*

Aluna: *"Sim, às vezes fico preocupada com os trabalhos e testes, e isso deixa-me um pouco ansiosa."*

Esta resposta da aluna confirma as preocupações específicas relacionadas à escola mencionadas pelos professores, como avaliações e desempenho académico. No entanto, pode não refletir diretamente a inquietação constante ou a irritabilidade mencionada pelos professores.

Da mesma forma, em relação à manifestação da ansiedade nas interações sociais, os professores observaram choro, tristeza e afastamento do grupo, mas a aluna pode ter uma perceção diferente das suas próprias interações sociais. Um excerto da entrevista poderia ilustrar isso:

Entrevistador: *"Como te sentes em relação às interações com os teus colegas?"*

Aluna: *"Às vezes sinto-me um pouco excluída, mas tento aproximar-me e participar quando consigo."*

Esta resposta sugere que a aluna reconhece algumas dificuldades nas interações sociais, mas pode não associá-las diretamente à ansiedade, como os professores observaram.

No entanto, há pontos de convergência entre as percepções dos professores e as respostas da aluna. Por exemplo, tanto os educadores quanto a aluna reconhecem a importância do acompanhamento psicológico para lidar com a ansiedade. Isso indica uma concordância quanto às necessidades de apoio emocional da aluna.

Portanto, ao analisar tanto as respostas dos professores quanto as falas da aluna, é possível obter uma visão mais completa e detalhada da situação, permitindo o desenvolvimento de estratégias educacionais mais eficazes e centradas nas necessidades específicas da aluna.

É preciso lembrar que nos últimos anos verificou-se um grande avanço no tratamento farmacológico dos transtornos de ansiedade, principalmente em relação ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e a aluna afirma fazer uso de medicação para esse fim.

Nos documentos consultados e nas respostas ao questionário, foi demonstrado, ainda que de forma pouco acentuada, a consideração de que a aluna em questão, apresenta inquietação constante e preocupação excessiva, ainda que não tenha recebido diagnóstico formal.

No entanto, segundo o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-V - 2013), o TAG tem como características principais a ansiedade e a preocupação persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e escolar, situações que por vezes o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de "nervos à flor da pele"; fadigabilidade; dificuldade de concentração ou "ter branco<sup>6</sup>s"; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono, embora apenas um sintoma adicional seja exigido para crianças.

Quando se inquiriu como a ansiedade se manifesta nas interações da aluna, a maioria dos professores, responderam que a ansiedade da aluna se manifesta através do choro, tristeza e afastamento do grupo embora tivessem indicado que não consideram haver dificuldade de interação social. De acordo com Sousa (2006), nos adolescentes, a ansiedade pode ser expressa através do choro, raiva, ou afastamento de situações sociais onde haja pessoas não familiares.

---

<sup>6</sup>Expressão utilizada pela aluna quando refere sobre seu estado em momentos de provas e exames.

Quanto questionados se a aluna apresenta preocupações relacionada à escola, a maior parte dos professores considerou que ela apresenta preocupações relacionadas com as avaliações dos testes de avaliação e o desempenho escolar. Em relação a questão se o desempenho académico da aluna se encontra comprometido devido a ansiedade, a maioria dos professores respondentes disseram que não há comprometimento do rendimento escolar neste aspeto.

Magalhães (2007) relata que a verdade é que para muitos alunos e alunas a situação de avaliação, que se entende como sinónimo de “teste”, constitui um dos principais obstáculos ao sucesso da sua realização escolar. Estes observam que estes atores imaginam não possuírem recursos suficientes para alcançar os resultados desejados e sentem-se de tal forma ameaçados que podem responder à situação de ameaça com “ataques de ansiedade”. O elevado nível de ansiedade, e a sua forte prevalência, pode comprometer o sucesso académico de ambos os sexos, conduzindo até ao abandono escolar.

Considerando o contexto, é importante referir Betenheuser e Pasqualotto (2017) que destacam o desafio enfrentado pelos professores, que é o de lidar com alunos que apresentam dificuldades de aprendizagem em sala de aula. Citam os autores, que essas dificuldades de aprendizagem são perturbações ou distúrbios de origem psiconeurológica, intrínsecas ao sujeito e que se manifestam durante o período escolar. Ainda segundo esses autores, o termo "dificuldades de aprendizagem" abrange uma variedade de desordens que se manifestam através de obstáculos significativos na aquisição e utilização das habilidades relacionadas à audição, fala, leitura, escrita, raciocínio, entre outras. Portanto, podemos compreender as dificuldades de aprendizagem escolar como processos que interferem ou impedem o progresso adequado do indivíduo em suas atividades escolares.

No que diz respeito as adaptações ou estratégias que os professores utilizam para apoiar a aluna em sua ansiedade, dois dos professores não responderam e outros indicaram que utiliza o diálogo, a escuta da aluna sobre suas questões pessoais como a baixa autoestima e que a aluna se beneficiou de medidas de suporte à aprendizagem. E a maior parte dos professores acreditam que a perturbação de ansiedade generalizada e a perturbação do desenvolvimento intelectual da aluna estão inter-relacionadas.

Sousa (2013) observa que ao longo da história, a função do professor, tradicionalmente centrada na figura do “instrutor”, tem passado por uma transformação gradual, evoluindo em direção ao papel de “educador”. Isso implica que os educadores atualmente devem possuir habilidades profissionais que vão além da simples transmissão de conhecimento conforme definido em um programa curricular. Portanto, o educador deve cultivar qualidades essenciais, tais como a capacidade de ouvir atentamente, proporcionar uma atenção positiva, estabelecer confiança mútua, acolher e fomentar o diálogo. Essas qualidades são acompanhadas pelo respeito mútuo e pela tolerância, destacando a importância de uma abordagem mais holística e relacional na educação contemporânea.

#### **4. ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR O PAG DOS ALUNOS COM PDI**

Diante da literatura consultada, foi possível observar que as perturbações de ansiedade têm uma prevalência significativa na sociedade, considerando que causam sofrimentos pessoais e encargos sociais. É de fundamental importância identificá-los, visto que tendem a ser crônicos, se não tratados, e podem ser incapacitantes tanto quanto as doenças somáticas. Os dados apresentados evidenciam que se tem muito a trabalhar e desenvolver estudos e pesquisas sobre o PAG, para identificação, criação de estratégias de prevenção e tratamento de forma adequada e segura.

Neste aspecto, referem Castillo, Recondo, Asbahr e Manfro (2007) que a abordagem psicoterápica pode ser das mais diversas modalidades, não se tendo estudos comprovando a relativa eficácia entre elas até ao momento. A terapia cognitivo-comportamental consiste basicamente em provocar uma mudança na maneira alterada de perceber e raciocinar sobre o ambiente e especificamente sobre o que causa a ansiedade (terapia cognitiva) e mudanças no comportamento ansioso (terapia comportamental).

Um dos elementos essenciais para o sucesso do modelo cognitivo-comportamental é a empatia necessária entre o psicólogo e o paciente. O psicólogo deve demonstrar interesse genuíno em compreender os problemas apresentados pelo paciente e criar um ambiente de apoio onde o paciente se sinta aceito incondicionalmente (Araújo e Shinohara, 2002).

Quando se trata das técnicas de intervenção, variedade de abordagens podem ser usadas. Segue como sugestão, distribuir entre os professores panfletos informativos, para auxiliar os professores a identificar traços de PAG bem como as intervenções necessárias.

As técnicas cognitivas psicoeducativas<sup>7</sup> frequentemente utilizadas incluem:

- ✓ **Identificar os pensamentos automáticos:** São aqueles pensamentos que surgem rapidamente em respostas a situações ou estímulos específicos. Através da identificação desses pensamentos, o paciente começa a compreender como suas implicações podem afetar suas emoções e comportamentos.
- ✓ **Reconhecer a relação entre cognição, afeto e comportamento:** Uma parte fundamental do processo é ajudar o paciente a perceber como os pensamentos afetam suas emoções e, por sua vez, como essas emoções influenciam o comportamento.
- ✓ **Verificar a validade dos pensamentos automáticos e crenças:** É importante questionar a precisão dos pensamentos automáticos, já que muitas vezes eles são distorcidos e baseados em suposições errôneas.
- ✓ **Corrigir conceitos errados:** através da correção de pensamentos distorcidos, o paciente pode substituí-los por pensamentos mais realistas e equilibrados

Soma-se às estratégias cognitivas, as estratégias comportamentais, que aliadas, desempenham um papel crucial no modelo cognitivo-comportamental, ou psicoeducação, ajudando os pacientes com PAG a lidar com seus desafios emocionais (Oliveira, 2011):

- ✓ **Criação de listas de atividades:** Muitas vezes, quando as pessoas estão lutando contra a ansiedade ou a depressão, tendem a se isolar e a se retirar de atividades que antes lhes proporcionavam prazer. Uma técnica comportamental comum é criar uma lista de atividades que o paciente praticava e, em seguida, promover a retomada dessas atividades. Isso

---

<sup>7</sup> Segundo Barlow e colaboradores (2009, p. 235), "os pacientes recebem informações em relação às sequelas cognitivas, fisiológicas e comportamentais das reações emocionais e como esses componentes interagem".

pode ajudar a aumentar o envolvimento do paciente em experiências positivas e diminuir a ansiedade.

- ✓ **Compartilhamento de experiências da vida real:** Nesta técnica, o terapeuta encoraja o paciente a compartilhar e discutir experiências da vida real que podem ter desencadeado a ansiedade ou outros problemas emocionais. Isso permite uma análise mais profunda das situações que desencadeiam essas emoções, facilitando a identificação de padrões de pensamento e comportamento disfuncionais.
- ✓ **Role-plays (Jogos de Representação):** Os role-plays são encenações de situações da vida real, nas quais o terapeuta atua como uma pessoa ou personagem envolvido na situação. Isso permite que o paciente pratique diferentes formas de abordar situações desafiadoras e explore estratégias de comunicação mais eficazes. No contexto da ansiedade social, por exemplo, os role-plays podem ser utilizados para ensinar e praticar habilidades de interação social.
- ✓ **Treino de competências cognitivas/sociais:** Esta técnica envolve o desenvolvimento de habilidades específicas, como a resolução de problemas, a assertividade, a habilidade de expressar emoções de forma saudável e a empatia. O paciente aprende a aplicar essas habilidades em situações reais para melhorar suas interações e relacionamentos com os outros.
- ✓ **Sugestão de estratégias para solucionar problemas:** Os terapeutas frequentemente auxiliam os pacientes na identificação de problemas específicos que causam ansiedade ou estresse, bem como na geração de soluções práticas para esses problemas. Isso pode envolver a criação de planos de ação, a definição de metas alcançadas e o monitoramento do progresso ao longo do tempo.

**No contexto educativo é importante observar as seguintes orientações:**

- ✓ Estabelecer o contacto com os pais ou cuidadores do aluno, dando e recebendo feedback sobre possíveis alterações emocionais e comportamentais do aluno.

- ✓ Se necessário, procurar saber se houve alguma situação específica que tenha causado impacto no meio social mais próximo, na família ou amigos. Considere, por exemplo: divórcios, ausência de um dos elementos, mortes.
- ✓ Recolher informações, quer por observação, quer através dos pais/cuidadores e de acordo com as informações, planeie atividades ajustadas às necessidades do aluno.
- ✓ Observar as alterações de comportamento do aluno (ansiedade ou angústia; comportamentos que regrediram; comportamento agitado; alterações do humor; agressividade; e irritabilidade).
- ✓ Estar atento à motivação, autonomia, autoconfiança do aluno, uma vez que estes aspetos são fundamentais na sua disponibilidade para a aprendizagem.
- ✓ Desenvolver competências socioemocionais de modo a contribuir para um ambiente de acolhimento e escuta, incentivando o aluno a expressar as suas emoções, proporcione sentimentos de confiança e segurança, disponibilizando-se para o diálogo e validando o que sentem.
- ✓ Dialogar e explorar, com frequência, as suas preocupações e a forma como estão a vivenciar as suas emoções, encorajando-o a pedir ajuda quando necessário.
- ✓ Ensinar estratégias e técnicas de relaxamento, que possam ser usadas na escola e em casa e falar sobre a ansiedade em sala de aula. As técnicas de *Mindfulness* podem contribuir no tratamento da ansiedade. Os principais benefícios da prática estão relacionados ao controlo de pensamentos que geram ansiedade, ajudam no enfrentamento das questões problemáticas e faz auto manutenção dos conteúdos trabalhados no acompanhamento psicológico.
- ✓ Recorrer ao apoio do Psicólogo com intervenção em contexto escolar para melhor gerir e monitorizar as emoções, comportamentos e atitudes desadaptativas.
- ✓ Promover resiliência como resistir, superar e recuperar.
- ✓ Elogiar os seus pequenos esforços e conquistas.

- ✓ Oferecer apoio na interação entre pares, encorajando interações em pequenos grupos.
- ✓ Estimular o aluno a cuidar de si, dentro e fora do contexto escolar, como praticar uma atividade física, prestar atenção ao seu estado emocional e físico e respeitar os seus limites.
- ✓ Ensinar o aluno a desenvolver uma rotina de estudo.

## 5. CONCLUSÃO

Este estudo buscou aprofundar a compreensão da interação entre a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) e a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI) no contexto escolar, explorando como essas condições afetam os alunos e quais estratégias os educadores utilizam para enfrentar esses desafios. Foi evidenciado que a Perturbação de Ansiedade Generalizada é uma preocupação persistente e excessiva que pode afetar as dimensões do desempenho acadêmico dos alunos, especialmente quando associado a PDI.

A pesquisa mostrou que a aluna em questão apresenta sintomas de ansiedade, como inquietação constante, preocupação excessiva, choro e tristeza. Esses sintomas impactam sua interação social, mas não parecem comprometer sua participação nas aulas. Além disso, a maioria dos professores acredita que a ansiedade e a PDI da aluna estão inter-relacionadas.

Os resultados igualmente evidenciam os benefícios psicológicos que a aluna recebe na escola, o que desempenha um papel fundamental no auxílio à gestão de sua ansiedade. Entretanto, é fundamental ressaltar a importância da atuação dos professores nesse processo. Eles têm um papel crucial para ouvir a aluna, fornecer apoio emocional e implementar medidas de apoio ao seu desenvolvimento acadêmico. É relevante mencionar que, em algumas instâncias, os professores demonstram certo desconhecimento sobre o acompanhamento psicológico que a aluna recebe e suas características específicas, manifestando uma incompreensão ou falta de informações em relação a aluna.

A pesquisa reforça a importância de uma abordagem mais holística na educação, na qual os educadores não apenas transmitem conhecimento, mas também desenvolvem qualidades como escuta atenta, acolhimento e diálogo. Além disso, destaca a necessidade de identificar precocemente os sintomas de ansiedade e desenvolver estratégias de intervenção eficazes.

É fundamental que a educação especial continue promovendo a inclusão e igualdade de oportunidades para todos os alunos, independentemente de suas necessidades individuais. O conhecimento obtido neste estudo pode orientar educadores e profissionais da área a aprimorar suas práticas e garantir uma educação inclusiva e de qualidade para alunos com PAG e PDI.

Nesse sentido, o estudo é um importante contributo para ampliar a compreensão dessas condições e destaca a importância de futuras pesquisas e intervenções para melhorar o bem-estar emocional e o sucesso acadêmico dos alunos afetados por essas condições.

## REFERÊNCIAS

- Abreu, E. M. D. (2018). Design thinking como possível abordagem no processo criativo em alunos com deficiência intelectual. IFSC. Disponível em [https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/968/tcc.emileyn\\_e\\_monteiro\\_de\\_abreu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/968/tcc.emileyn_e_monteiro_de_abreu.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Consulta em 10 ago de 2023.
- Alves, S., Madanelo, O., & Martins, M. (2019). Autonomia e flexibilidade curricular: caminhos e desafios na ação educativa. *Gestão e Desenvolvimento*, (27), 337-362.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- André, M. (2013). O que é um estudo de caso qualitativo em educação. *Revista da FAAEBA: Educação e Contemporaneidade*, 95-103.
- Anthony, S. M. da R. (2009). A criança com transtorno de ansiedade: seus ajustamentos criativos defensivos. *Revista Da Abordagem Gestáltica*, 15(1), 55–61. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672009000100009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672009000100009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)
- Araújo, C. F., & Shinohara, H. (2002). Avaliação e diagnóstico em terapia cognitivo comportamental. *Interação em Psicologia*, 6, 35-47.
- Barlow, David H. e col. (2009). *Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo*. 4. Ed. Porto Alegre: Artmed.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Marturano, E. M. (2002). Práticas educativas e problemas de comportamento: uma análise à luz das habilidades sociais. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 7, 227-235.
- Brentini, L. C., Brentini, B. C., Araújo, E. C. S., Aros, A. C. S. P. de C., & Aros, M. S. (2018, May 9). Transtorno de ansiedade generalizada no contexto clínico e social: revisão de literatura. *Nucleus*, 15(1), 237–248. <https://doi.org/10.3738/1982.2278.2700>
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 20-23.
- Coelho, L., & Coelho, R. (2001). Impacto psicossocial da deficiência mental. *Revista portuguesa de psicossomática*, 3(1), 123-143.
- Cunha, R., & Rossato, M. (2015). A singularidade dos estudantes com deficiência intelectual frente ao modelo homogeneizado da escola: reflexões sobre o processo de inclusão. *Revista Educação Especial*, 649-664.

- da Silva Fontana, B., & Kemper, C. (2015). Relação entre o desenvolvimento motor e o desempenho escolar em crianças. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 14(1).
- de Almeida, B. R., & Gonçalves Barbosa, A. J. (2014). Psicologia Positiva e deficiência intelectual: Análise da produção científica. *CES Psicologia*, 7(2), 44-58.
- de Lazari Betenheuser, M., & Pasqualotto, R. A. (2017). Comportamentos resilientes em professores que trabalham com alunos que possuem dificuldades de aprendizagem. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 6(1), 115-128.
- de Oliveira, M. A., & Duarte, Â. M. M. (2004). Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 6(2), 183-199.
- Duarte, R. C. B. (2018). Deficiência intelectual na criança. *Residência Pediátrica*, Rio de Janeiro, 8, 17-25.
- Emerich, D. R., Alckmin-Carvalho, F., & Melo, M. H. S. (2017). Rejeição e vitimização por pares em crianças com Deficiência Intelectual e Transtorno do Espectro Autista. *Revista Educação Especial*, 30(58), 389-403.
- Ferreira, E. F., & Munster, M. D. A. V. (2017). Avaliação das habilidades sociais de crianças com deficiência intelectual sob a perspectiva dos professores. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 23, 97-110.
- Figueiredo, D. N. (2021). Desenvolvimento da autonomia escolar em estudantes com deficiência intelectual. *Monumenta - Revista Científica Multidisciplinar*, 4(1), 21-34.
- Guedes, A. L. P. (2020). Ansiedade, stress e burnout: definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde (Doctoral dissertation, Universidade da Beira Interior (Portugal)).
- Ke, X., & Liu, J. (2015). Deficiência intelectual. IACAPAP e-Textbook of Child and adolescent mental health. (Edição em Português).
- Lei nº 54 (2018).
- Lei n.º 55 (2018).
- Magalhães, A. (2007). Ansiedade face aos testes, género e rendimento académico. Um estudo no ensino básico. Mestrado em Psicologia Escolar, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Moraes, F. O. de, & Balga, R. S. M. (2007). A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 59–65. <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227/938>
- Munaretti, C. L., & Terra, M. B. (2007). Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência e comorbidade com tabagismo em um ambulatório de psiquiatria.

- Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 56(2), 108–115.  
<https://doi.org/10.1590/S0047-20852007000200006>
- Muniz, M., & Fernandes, D. C. (2016). Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20, 427-436.
- Oliveira, M. A. de, & Duarte, A. M. M. (2004). Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 6(2), 183-200. Recuperado em 31 de julho de 2023, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452004000200005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452004000200005&lng=pt&tlng=pt).
- Oliveira, S. M. D. S. S., Joly, M. C. R. A., & Fernandes, D. C. (2016). Ansiedade infantil em contextos escolares: tudo do inventário de ansiedade escolar usando Rasch. *Educação & Formação*, 1(2), 166-183.
- Oliveira, S. M. da S. S., & Sisto, F. F. (2002). Estudo para uma escala de ansiedade escolar para crianças. *Psicologia Escolar e Educacional*, 6(1), 57–66.  
<https://doi.org/10.1590/S1413-85572002000100007>
- Ordem dos Psicólogos. (2020). Transições escolares: recomendações para profissionais administradores escolares psicólogos educadores e professores. Disponível em: [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/transicoes\\_escolares.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/transicoes_escolares.pdf). Consulta em 23.jul de 2023.
- Peres, R. S.; Santos, M. A. Considerações gerais e orientações práticas acerca do emprego de estudos de caso na pesquisa científica em Psicologia. *Interações*, v. X, n. 20, p. 109-126, jul./dez. 2005.
- Psiquiatria, I. (2017). Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina (Ribeirão Preto, Online)*, 50(Supl 1), 51-5.
- Santos, D. C. O. D. (2012). Potenciais dificuldades e facilidades na educação de alunos com deficiência intelectual. *Educação e pesquisa*, 38, 935-948.
- Santos, M. A. D., & Pereira-Martins, M. L. D. P. L. (2016). Estratégias de enfrentamento adotadas por pais de crianças com deficiência intelectual. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 3233-3244.
- Silva, C. R. D. (2011). Ansiedade no meio escolar. *Licenciatura em Biologia*. Brasília
- Silva, S. A.; HERZBERG, E.; MATOS, L. A. L. (2015). Características da inserção da psicologia nas pesquisas clínico qualitativas: uma revisão. *Bol. Psicol.* vol.65, no.142.
- Silveira, J. A., Santos, W. C. dos, Paschoal, R. A., & Moraes, R. C. P. de. (2019). Ansiedade em alunos do ensino médio: um estudo de revisão. *Psicologia*. PT. [https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?ansiedade-em-alunos-do-ensino-medio-um-estudo-de-revisao&codigo=A1379&area=d5](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?ansiedade-em-alunos-do-ensino-medio-um-estudo-de-revisao&codigo=A1379&area=d5)

- Silveira, K. A., Enumo, S. R. F., & Rosa, E. M. (2012). Concepções de professores sobre inclusão escolar e interações em ambiente inclusivo: uma revisão da literatura. *Revista brasileira de educação especial*, 18, 695-708.
- Sousa, P. M. L. (2006). Obesidade na adolescência: aspectos psicológicos e rendimento escolar (Doctoral dissertation).
- Toassi, D. G. F., & de Carvalho, C. F. (2021). O impacto do transtorno de ansiedade generalizada nas funções executivas dos adolescentes. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(11), 68-80.
- Vianna, R. R. A. B., Campos, A. A., & Landeira-Fernandez, J. (2009). Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 5(1), 46-61.

## APÊNDICES

### Formulário de Informações sobre uma aluna com Perturbação de Ansiedade Generalizada e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual

O objetivo deste questionário é a obtenção de dados e informações para fins académicos, com o intuito de contribuir para o conhecimento sobre a Perturbação da Ansiedade Generalizada e Perturbação do Desenvolvimento Intelectual. Através do questionário, busca-se compreender melhor como essas perturbações afeta as pessoas, identificar os sintomas e as dificuldades específicas enfrentadas, além de avaliar a eficácia de intervenções.

Nome da aluna:

Texto de resposta longa

Identificação do(a) professor(a):

Texto de resposta longa

Disciplina:

Texto de resposta curta

...

Percebe sinais de ansiedade generalizada na aluna durante as aulas? (Marque todas as opções relevantes)

- Inquietação constante
- Preocupação excessiva
- Dificuldade de concentração
- Irritabilidade frequente
- Medo ou evitação de situações sociais
- Outros (especifique):
- Outros...

Como é que a ansiedade generalizada se manifesta nas interações sociais da aluna?

Texto de resposta longa

A aluna relata preocupações específicas relacionadas à escola? Quais são elas?

Texto de resposta longa

Considera que o desempenho acadêmico da aluna devido à ansiedade generalizada se encontra comprometido? Explique.

Texto de resposta longa

...

A aluna está atualmente recebendo algum tipo de suporte ou intervenção para lidar com a ansiedade generalizada? Se sim, descreva brevemente.

Texto de resposta longa

Considera que a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual afeta a participação da aluna nas aulas? Se sim. Justifique.

Texto de resposta longa

A aluna recebe algum tipo de apoio específico? Descreva brevemente.

Texto de resposta longa

Existem adaptações ou estratégias específicas que você utiliza para apoiar a aluna em sua Ansiedade Generalizada. Quais são elas?

Texto de resposta longa

Você acredita que a Perturbação de Ansiedade Generalizada e a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual da aluna estão inter-relacionadas? Explique sua resposta.

Texto de resposta longa

Há alguma informação adicional que você gostaria de compartilhar sobre a aluna, relacionada à Perturbação de Ansiedade Generalizada ou Perturbação do Desenvolvimento Intelectual?

Texto de resposta longa

#### Título

Agradecemos seu tempo e contribuição para este formulário. Suas respostas serão tratadas com confidencialidade e utilizadas para fornecer suporte adequado a aluna.

**Questão 1:**

<b>Disciplina:</b>	<b>Percebe sinais de ansiedade generalizada na aluna durante as aulas?</b>
<b>Matemática</b>	Alguma preocupação
<b>Português</b>	Inquietação constante, Preocupação excessiva
<b>EMRC</b>	Não
<b>Ed. Visual</b>	Inquietação constante, Preocupação excessiva, Irritabilidade frequente
<b>Ciências Naturais</b>	Na aula a aluna aparentou ser uma aluna tranquila, atenta, preocupada em aprender.
<b>História</b>	Dificuldade de concentração

**Questão 2:**

<b>Disciplina:</b>	<b>Como é que a ansiedade generalizada se manifesta nas interações sociais da aluna?</b>
<b>Matemática</b>	Não sei.
<b>Português</b>	Dentro da turma e em contexto sala de aula, nunca reparei nada.
<b>EMRC</b>	A aluna intervém sempre que é oportuno e sem sinais de ansiedade.
<b>Ed. Visual</b>	Chorar
<b>Ciências Naturais</b>	A aluna fica triste e afasta-se do grupo turma.
<b>História</b>	Não considero que haja dificuldade de interação social.

**Questão 3:**

<b>Disciplina:</b>	<b>A aluna relata preocupações específicas relacionadas à escola? Quais são elas?</b>
<b>Matemática</b>	Não.
<b>Português</b>	Sim...a preocupação relacionada com as avaliações dos testes de avaliação, com a apresentação de trabalhos, mostra-se mais angustiada quando se está perto de momentos de avaliação.
<b>EMRC</b>	Comigo, não.
<b>Ed. Visual</b>	SIM, se falha nos projetos.
<b>Ciências Naturais</b>	Sim. A aluna sente que tem excesso de peso, revela pouca autoestima e refere que os colegas a colocam de parte.
<b>História</b>	Alguma preocupação relativa ao seu desempenho escolar.

**Questão 4:**

<b>Disciplina:</b>	<b>Considera que o desempenho acadêmico da aluna devido à ansiedade generalizada se encontra comprometido? Explique.</b>
<b>Matemática</b>	Em parte. Nos momentos de avaliação escrita "parece que bloqueia".
<b>Português</b>	No que diz respeito à minha disciplina, a aluna não conseguiu atingir os seus objetivos, devido, essencialmente, às suas dificuldades. Porque esforçada ela é.
<b>EMRC</b>	Não
<b>Ed. Visual</b>	Não, com um acompanhamento individualizado, a aluna fica mais tranquila.
<b>Ciências Naturais</b>	Talvez. No entanto, apesar de ansiosa a aluna é muito esforçada e aplica-se para superar as suas dificuldades.
<b>História</b>	Não me parece que alguma ansiedade que a aluna possa sentir seja um fator decisivo para desencadear insucesso acadêmico ou profissional.

**Questão 5:**

<b>Disciplina:</b>	<b>A aluna está atualmente recebendo algum tipo de suporte ou intervenção para lidar com a ansiedade generalizada? Se sim, descreva brevemente.</b>
<b>Matemática</b>	Apoio psicológico
<b>Português</b>	Não tenho conhecimento.
<b>EMRC</b>	
<b>Ed. Visual</b>	não sei.
<b>Ciências Naturais</b>	Sim. A aluna está a ter acompanhamento psicológico na escola.
<b>História</b>	Durante o ano letivo a aluna teve acompanhamento psicológico.

**Questão 6:**

<b>Disciplina:</b>	<b>Considera que a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual afeta a participação da aluna nas aulas? Se sim. Justifique.</b>
<b>Matemática</b>	Não. Reflete-se mais nos momentos de avaliação.
<b>Português</b>	Talvez...
<b>EMRC</b>	
<b>Ed. Visual</b>	
<b>Ciências Naturais</b>	Não. Nas aulas de Ciências a aluna esteve sempre à vontade para colocar dúvidas e participar. Muitas vezes também foi ter com a professora no final da aula para expor algumas dúvidas.
<b>História</b>	Não considero que exista deficiência intelectual.

**Questão7:**

<b>Disciplina:</b>	<b>A aluna recebe algum tipo de apoio específico? Descreva brevemente.</b>
<b>Matemática</b>	Apoio mais individualizado nas aulas.
<b>Português</b>	A aluna recebeu ao longo do ano letivo o apoio pedagógico de português dado a toda a turma.
<b>EMRC</b>	
<b>Ed. Visual</b>	
<b>Ciências Naturais</b>	Acompanhamento Psicológico.
<b>História</b>	A aluna beneficiou de acompanhamento psicológico e apoio tutorial.

**Questão 8:**

<b>Disciplina:</b>	<b>Existem adaptações ou estratégias específicas que você utiliza para apoiar a aluna em sua Ansiedade Generalizada. Quais são elas?</b>
<b>Matemática</b>	Conversando com a aluna.
<b>Português</b>	Sim, as adaptações constadas no seu processo e recebidas pela diretora de turma.
<b>EMRC</b>	
<b>Ed. Visual</b>	
<b>Ciências Naturais</b>	Tentei sempre ouvir a aluna quando vinha ter comigo para falar. Tentei também dar-lhe alguns conselhos para superar a baixa autoestima. A aluna percebeu que, quando precisava, podia falar comigo.
<b>História</b>	A aluna beneficiou de medidas de suporte à aprendizagem.

**Questão 9:**

<b>Disciplina:</b>	<b>Você acredita que a Perturbação de Ansiedade Generalizada e a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual da aluna estão inter-relacionadas? Explique sua resposta.</b>
<b>Matemática</b>	Provavelmente.
<b>Português</b>	Pode atrapalhar de alguma forma, sim...
<b>EMRC</b>	
<b>Ed. Visual</b>	
<b>Ciências Naturais</b>	Sim, pois a aluna tem noção de algumas das suas limitações e isso faz dela uma menina insegura e baixa a sua autoestima, nomeadamente quando se compara com outras colegas da turma.
<b>História</b>	Não.

Nome: N

Onde você estuda?

Escola Tecnológica e Profissional

Mudei de escola porque a anterior tinha só até ao 9º ano.

Qual ano estuda?

10º Ano

Pode me falar um pouco do seu percurso escolar e como se sente na escola?

Fui para a pré em 2009. Foi difícil, porque a adaptação não é muito fácil, mas nós temos auxiliares incríveis que nos ajudam. O que é muito bom para nós e para os pais que vão trabalhar e já vão mais descansados. Completei muitas amizades, muitos amigos que até hoje tenho. Depois fui para o 1º ano, com a minha turma que andava na pré.

Fiz o 2º ano com a minha turma, só que depois chumbei no 2º ano. Tive novos colegas, novas professoras. Não foi tão difícil porque já estava na mesma escola. Passei para o 3º ano, fiz o meu primeiro 3ºano incrível, só que chumbei outra vez. Então foi mais uma etapa de novos colegas, novos professores, a partir daí nunca mais chumbei até agora, espero não chumbar, porque chumbar, por um lado é bom, por o outro lado é mau. Nós por vezes perdemos amizades, mas por outro lado nós ganhamos amizades.

Em 2017 foi os incêndios em Pedrogão Grande, não sei se já ouviu falar ou não. Em 2017 fui para o 4º ano, o que foi difícil, porque em 2017 morreu o meu Tio, o que foi bastante difícil para mim, porque eu soube da morte do meu tio às 6:20h quando estava a acabar de acordar. Para uma pessoa de 10 a 11 anos é difícil saber lidar com aquilo, porque é uma coisa bastante intensa, sabendo que é uma pessoa que teve lá a vida toda connosco. E agora, morrer, é muito complicado. Depois as minhas crises de ansiedade aumentaram mais, e no meu 8º ano tive um professor de educação física que em vez de aumentar os alunos para cima, só os diminuía, e eu no meu caso um bocadinho mais cheia e ouvir certas indiretas de um professor é mau para nós, porque por mais elogios bons que nós recebemos, o mau fica sempre na nossa cabeça. Depois tive uma crise de ansiedade, porque era muito stress em cima de mim, era avaliações, era trabalhos para apresentar, era tudo e uma pessoa não tinha tempo para descansar. Comecei a andar às voltas e houve um dia que a ir para a aula de Ciências, que a minha respiração começou a acelerar um bocadinho, o meu coração, e eu não consegui controlar, tive uma crise de ansiedade e fui parar no hospital de Coimbra. Foi mau...

Depois fiz o meu 9º ano com algumas crises, mas não muitas, tive colegas lá que me ajudaram imenso, auxiliares e professores, a psicóloga M. também me ajudou muito, que eu sou muito grata a ela, e a psicóloga sabe bem. No 9º ano fizemos uma despedida e muitos nós, estamos a seguir caminhos diferentes, mas atualmente ainda temos o contacto, o que é bom para nós não perdermos as amizades que nós criamos. Depois agora, em setembro de 2023, fui para uma nova escola, para a ETP Sicó Avelar, estou a tirar comunicação, marketing, relações-públicas e publicidade, o qual eu tenho uma turma incrível, que mesmo assim ajuda-me muito, sempre que podem, os professores estão lá para ajudar sempre, estão lá para quando nós fazemos mal, corrigir-nos. A minha história de vida talvez não seja tão interessante como algumas, mas é a minha história e agora estou feliz, tenho tido algumas crises, mas já estou a conseguir controlar melhor do que antes, porque nós com o tempo conseguimos controlar.

Você faz acompanhamento terapêutico? Sim.

Desde quando?

Fui acompanhada pela Dr.<sup>a</sup> M. durante 5 anos, a partir do 5º ano.

Foi complicado, porque eu no 5º e 6º ano sofria de bullying, sair daquele agrupamento, por um lado é bom, porque já não vou estar com pessoas que me faziam mal, mas pelo outro lado já não estou tão próxima das outras pessoas.

Sofria de bullying e numa certa altura cheguei a casa e contei tudo à minha mãe. E a minha mãe foi falar com a minha diretora de turma e a minha diretora de turma conseguiu resolver o assunto, mas foram semanas e meses complicados.

Você disse que enfrentou bullying, pode partilhar alguma uma situação?

Tive de enfrentar uma situação, porque eu era a única rapariga que me dava com os rapazes, e havia uma rapariga da minha turma que ficava com muitos ciúmes, e começou a fazer bullying, começou a bater-me e dizia-me 1001 coisas pelas quais eu fiquei muito mal e ela batia-me só porque eu me dava bem com os rapazes. Nós tínhamos educação física e nos balneários, muitas vezes ela batia-me. E eu não dizia nada, só saía ia para a aula, ia para o outro lado e saía dali. Não falava com ninguém sobre isso.

Fazias acompanhamento terapêutico na escola, ou fora da escola?

Só na escola, do 5º ao 9º, com a psicóloga M. Na pré tinha terapia da fala, que era a Dr.<sup>a</sup> A. Depois nunca mais tive. Fora da escola nunca tive acompanhamento psicológico. Na nova escola estou a ser acompanhada pela psicóloga S. F., que é do Avelar. É de 15 em 15 dias.

Quais são os maiores desafios e dificuldades que enfrenta na escola?

Eu, mesmo em questão de dificuldades, de disciplinas, talvez matemática, educação física e inglês.

Quando andava na pré tinha terapia da fala. E agora com o Inglês na minha escola que estou no Avelar nós conseguimos ir para Erasmo, no nosso 2º ano, que é o 11º. E só vamos se fizermos uma entrevista em Inglês. Eu gostava de ir só que o meu problema sempre foi o Inglês. Eu e o Inglês nunca tivemos uma relação muito próxima. A professora do 7º ao 9º ajudou-me imenso pelo qual sou muito grata e muitas coisas que eu sei hoje é graças à professora.

Matemática, o meu maior problema são as contas de dividir, porque nós tínhamos de fazer tudo à mão, não tínhamos calculadora e era por vezes complicado. Eu estudava imenso e chegava ao teste e dava-me sempre um branco e tirava as piores notas que existisse. Não continuo com essa dificuldade porque a matéria que está a dar agora é muito mais fácil, e eu tenho mais tempo para estudar e consigo tirar melhores notas, como por exemplo, no último teste de matemática tirei 15, o que para mim já é muito bom.

Quando começaste a perceber as questões de ansiedade na tua vida?

Comecei a perceber a partir do 5º ano, porque além de já ter saído de várias turmas, houve uma turma que me marcou imenso, pelo qual ainda hoje sinto saudade deles, eu sem eles sinto-me sem porto de abrigo, e é muito complicado para uma pessoa com ansiedade não estar com o porto de abrigo dele, sentindo-se segura e protegida. Ainda

hoje falo com alguns, principalmente os que vivem perto de mim. A relação com eles é muito boa, não combinamos tanta coisa como combinávamos, porque alguns estão a acabar o 12º e vão para a faculdade e então neste momento está a ser um bocadinho mais difícil combinar coisas, mas iremos combinar e sinto a nossa relação muito bem.

Ajuda-te essa relação com os amigos?  
Ajuda-me muito!

Caracterização do problema  
Tens diagnóstico de ansiedade?

Acho que não, quando tive a 1ª crise de ansiedade, quando fui parar a Coimbra, fizeram-me uma eletrocardiograma e não tenho nenhum problema do coração. A minha ansiedade foi provocada por uma discussão, por causa do professor. E quando fui parar a Coimbra receitaram-me logo comprimidos para a ansiedade, porque na minha idade, e mesmo em todas as idades, é difícil de lidar. Então foi recomendado a tomar comprimidos em SOS.

Ainda estás a tomar medicação?

Sim. Tomo Valdispert. A medicação vai comigo todos os dias para a escola, e como a crise vem de repente, a medicação anda sempre comigo.

Quais são as situações que te causam mais ansiedade.

É mais quando estou com muito stress, com muita pressão em cima, quando me sinto excluída pelos meus amigos, que muitas vezes acontece. Basicamente são estas situações em que eu sinto isso.

Você pode me contar como foi na última vez em que isto ocorreu?

Foi no meu 9º ano. Estávamos todos unidos a conversar para fazermos uma coreografia para uma festa que ia haver, e eu estava a dar ideias, mas ninguém estava a ouvir as minhas ideias. Tinha uma roda e eu estava fora, de parte. Eu queria ir para lá para ajudar, mas não me deixavam e eu senti-me muito excluída, foi muito complicado depois voltar-me a habituar a estar com eles novamente e a fazer as coisas que fazíamos.

Para que era essa coreografia?

Era para a festa de Natal!

E como te sentiste nessa situação?

Senti-me mal, sentia que a culpa era minha, sendo que não era, mas era aquilo que eu sentia.

Chegaste a conversar com eles sobre isso?

Não!

Depois não conversei com eles, não conversei com ninguém, fizemos a coreografia à mesma, tivemos as férias e depois voltámos a escola, para eles era como nada tivesse acontecido, éramos todos amigos, os melhores amigos e estávamos todos felizes.

O que você pensou na última vez em que isto ocorreu?

Senti que a culpa era minha e que eu é que estava mal e não os meus colegas. Pensei assim porque já tinham acontecido umas situações parecidas antes em que muita gente me culpava de tudo o que acontecia e naquele momento não foi exceção na minha cabeça.

Quando isto acontece, como você se sente e como reage?

A minha reação naquele momento foi ficar parada a olhar para um ponto fixo. De resto não tive mais reação nenhuma.

Como essa situação foi resolvida?

Depois uma colega minha estava do outro lado, reparou como eu fiquei, veio ter comigo e pôs-me lá para o meio, depois fizemos todos uma coreografia, continuámos, só que para mim eu ainda estava com aquilo na cabeça.

E hoje, quando te recordas desse acontecimento, consegues ver o que devias ter feito?

Sim, acho que poderia ter falado com eles e juntar-me mais a eles e não ficar tão para trás.

Se fosse hoje não me excluiria tanto e juntava-me mais ao grupo e falava com eles o que estava a sentir naquele momento.

Perceção da aluna sobre causas do problema

Na sua opinião, por que isto ocorre com você?

Aconteceu-me para aí umas 3 ou 4 vezes, mas só me recordo de uma em específico que aconteceu há 1 ano. Na nova escola nunca aconteceu, tenho-me sentido bem acolhida pelos colegas e professores e colegas de outras turmas.

Impacto do problema

Como a ansiedade tem atrapalhado a sua vida?

Sinceramente não sei o plano que naquele momento, eu, além de não estar a 100% por me estar a sentir excluída, não estava bem comigo mesmo, então ali foi, como vou explicar, talvez uma pequena ajuda para tudo que aconteceu. Como eu estava, era ir ter com um professor, abraçar o professor naquele momento ou falar tudo o que eu tinha dentro de mim em relação ao que estava a acontecer.

Enfrentamento do problema

Como você tem feito para lidar com esta situação?

Eu antes não pedia ajuda, não conseguia. Agora, ou mando mensagem a um colega meu a dizer o que está a acontecer comigo naquele momento, ou peço a um professor para ir apanhar ar à rua e respirar fundo. Nós temos uma técnica, acho que você sabe qual é, cheirar flor, soprar a vela. E ter o apoio dos meus colegas, quando eles me vêm naquele momento como eu estou, não dizem nada, só me dão um abraço, que é quando eu acabo por cair num choro profundo, que eles percebem que a ansiedade também está ali querendo entrar, só que eles não deixam, porque eles fazem com que eu pense noutras coisas e muitas vezes dá resultado.

Você tem algum tipo de apoio para lidar ou enfrentar o problema (ansiedade).

Sim.

Onde recebe esse apoio?

Tenho o apoio dos meus colegas e dos meus professores.

Como a escola, os professores podem colaborar para te ajudar no enfrentamento da ansiedade(problema)?

Sinto mais agora no Avelar, na escola onde eu andava eram quase todos crianças e eu era a mais velha da escola no 9º ano, e muita gente não tem a mesma mentalidade do que eu e agora nesta escola tenho pessoal muito mais velho, pessoal da minha idade e mais novos e isso é bom porque eu tenho amigos da minha idade que me ajudam mais. Todos os professores são novos e sinto-me muito bem com eles.

Relação com os colegas

Como é a sua interação com os colegas de classe?

O apoio deles é chegar ao pé de mim e darem um abraço. Mutas vezes quando perguntam se estou bem e eu digo que sim, só me conhecem há pouco tempo, pelo meu olhar e pela minha expressão sabem quando estou mesmo bem ou quando não estou. Isso aí já é uma forma de ajuda que eles sabem que já não vou estar bem o resto do dia.

Como os professores te podem ajudar mais na questão da ansiedade?

Os professores ajudam-me quando estou ansiosa durante uma aula, só costumo por os fones para ouvir música, para tentar distrai-me um bocado e os professores já sabem. Muitas vezes quando ponho os fones eles dizem, vai lá fora relaxa um bocadinho, vai apanhar ar e depois vens quando estiveres bem.

Qual o estilo de música que gostas?

Eu ouço todos os tipos de música. Gosto muito de sertanejo, A. Castelo e Gustavo Miotto. Portugueses também ouço, música pimba.

Qual a diferença desta escola para a anterior?

Sinto uma grande diferença, porque para além das idades que tinham na escola, agora já são mais para a minha idade. A relação que eu tinha com os meus colegas não era tão forte ao ponto de eu sentir que podia confiar 100% neles. Como agora, eu sinto uma ligação, em poucos meses imensa com os meus colegas que tenho ao meu lado todos os dias, porque damos abraços todos os dias, o que é muito bom, porque eu vejo o antes e vejo o depois, vejo o agora. E há uma grande diferença, a qual eu estou muito feliz porque eu sei que agora estou eu a melhorar para melhor e os meus colegas também. Tem sido tudo muito melhor que na escola anterior. E estou muito feliz. Falta-me para mim neste momento, acho que eram mesmo as pessoas que já partiram para ver as minhas conquistas. De resto tenho saúde, amigos, família, acho que não falta mais nada. Falta o meu tio e o meu Bisavô. Do meu Bisavô ficou-me na cabeça uma frase que era: aceita tudo, nem que seja uma pedra. E eu ainda hoje levo isso aos meus colegas e perguntam

quem te disse essa frase, e eu digo, foi o meu Bisavô, e eles ficam felizes porque sabem que eu tenho orgulho em falar dele.

Tem amigos próximos na escola?

São todos, da minha turma, sem exceção. Porque nós desde início criamos uma ligação muito forte e muitas vezes no último tempo, das 5 às 6h, não temos aulas e juntamo-nos todos e contamos as coisas uns aos outros.

Existem situações específicas que te fazem se sentir mais confortável ou desconfortável em relação aos colegas?

Desconfortável nunca, só mesmo tudo em conforto, nós não estamos ali a ser obrigados. Nós só dizemos se quisermos e já é meio caminho andado para todos nós estarmos confortáveis com o que estamos a dizer. Na anterior escola já não tinha isso.

Em relação à escola, alguma situação específica que te deixava desconfortável com os amigos?

Quando eu contava alguma coisa a uma colega minha, ela ia contar ao resto da turma e aí é trair a minha confiança e os meus problemas que eu lhe contei. Sentia-me mal porque ela traía a minha confiança e ainda hoje não a tem nem nunca a vai ter.

Tens amigos na escola?

Tenho um amigo que foi para a mesma escola, mas cursos diferentes e mais 5 que são daqui onde eu vivo, das quais brevemente vamos falar até acabar os problemas todos.

Relação com os professores

Como é a sua relação com os professores?

A relação com os professores da escola não era tão forte como a que tenho agora. Eu tinha uma professora a quem contava tudo, que era a professora de Ciências, ainda hoje conto por mensagem e tenho a psicóloga M. ainda hoje, a falar com ela e a contar aquilo que eu sinto, e eram só 3 professores que eu tinha, que eu consegui mesmo confiar. Aqui no avelar consigo confiar em todos os professores que me dão aulas, nos criamos mesmo uma relação, além de professor aluno, de amigos.

Tenho a minha professora de Ciências, que era a Professora C., que foi uma das únicas professoras que quando havia uma caixinha na escola para escrever cartas, eu escrevia à professora a agradecer pelo apoio que me dava e por estar contente por as minhas conquistas e vou levar isso para o resto da minha vida. A minha Ex diretora de turma, a professora T., em que hoje em dia ainda estou com ela. Ainda converso com ela, não tanto como conversava com a professora C., mas converso ainda e foi uma professora que me marcou imenso porque houve uma fase da minha vida que eu estava mais para baixo e a professora conseguiu puxar-me para cima. Depois a psicóloga M., a qual eu contava tudo o que se passava da minha vida e que ainda hoje levo comigo. A professora de geografia colocava-me para cima, dizia coisas bonitas sobre mim, coisas confidenciais.

O que os professores diziam sobre mim, coisas bonitas que me puxavam para cima. Sou a aluna que sou a pessoa que sou, graças a 3 professores que tive na escola anterior, professores de geografia, ciências e a psicóloga M.

### Metas de mudança

Como você se vê no futuro?

Vejo a realizar os meus sonhos, a estar feliz com as pessoas, gostava muito de construir uma família, ter o meu próprio dinheiro, e não ter amizades tóxicas e sim amizades para levar para o resto da vida e amizades boas, e com saúde acima de tudo.

O que você quer ser no futuro? Estás a gostar do curso?

Estou muito e vejo-me a trabalhar nesta área no futuro. Na escola tenho uma amiga minha que é como se fosse uma irmã para mim. Depois tenho um amigo meu, que considero como um irmão, com o qual conto tudo e mais alguma coisa, tudo o que vier da minha cabeça, ele sabe e mesmo que der porcaria ele está lá para me apoiar e me dar na cabeça.

Como é a sua relação com a sua família?

É muito boa, tenho orgulho neles os 3 (mãe, pai e irmão), são a minha fonte de inspiração. O que eu quero é nunca os perder, mas sei que um dia eu os vou perder e o que vai ser mais difícil vai ser mesmo perder o meu pai, porque eu tenho uma grande ligação com ele e vai ser o mais difícil deles os 3. Depois tenho o meu irmão que é uma pessoa fundamental na minha vida, nós estamos sempre a reclamar um com o outro, mas nós os irmãos temos a regra que é nunca dizer que gostamos dele, é sempre odiar, odiar, eu odeio-te, e não sei quê, não gosto de ti, mas no fundo nós gostamos deles.

A relação com o meu irmão é muito boa, sempre que ele chega a casa vai implicar comigo, mesmo que esteja a estudar vai implicar comigo, e isso é muito bom porque sei que chega a casa cansado, mas vai ter comigo e pergunta como eu estou.

Tenho também uma ligação muito forte com a minha mãe, gosto muito dela, ela apoia-me em tudo. Muitas vezes os pais dizem que não, mas é para o nosso bem e não para o nosso mal.

### Recursos

Que coisas boas existem na sua vida que podem lhe ajudar? Coisas como suas qualidades, pessoas amigas, lugares de que gosta, atividades que gosta de fazer.

São os meus amigos, a minha família, a minha prima que está na Bélgica que está longe, mas sempre perto, apoia-me sempre. Tenho sítios maravilhosos que eu gosto muito de estar, e sinto-me muito bem e os professores também estão a ajudar imenso para nós sermos muito melhores do que eles no futuro, o que muito bom para nós que dá mais motivação para continuarmos.

Como te sentiste nesta entrevista?

Senti-me muito bem, senti-me feliz a estar a ajudar uma pessoa, que eu gosto muito de ajudar as pessoas. E se as pessoas estão felizes eu também me sinto feliz. Neste momento eu sinto-me muito bem por partilhar a minha história consigo.

Na minha escola, algumas pessoas têm ansiedade, e neste momento a ansiedade não é brincadeira, e devia haver uma palestra a falar sobre isso, sobre a ansiedade, sobre lidar com a ansiedade.

Conversas com a tua mãe sobre o que sentes?

Não muito! Sinto que muitas vezes ela não me compreende e os meus colegas compreendem melhor. Talvez eu não lhe conto tudo. Há coisas que acontecem na nossa vida que nós não conseguimos dizer e acho que isso é um dos maiores problemas que existe nas pessoas, é não conseguir dizer o que se está a sentir. É também porque não conseguimos identificar o problema que está a acontecer.

Gostava de partilhar um problema na tua vida que te atrapalha muito?

Neste momento, é mesmo a PAP – Prova de Aptidão Profissional, que vamos ter de fazer no 3º ano e que eu já estou a começar o meu primeiro ano e já me está a dar muita dor de cabeça.

No 3º ano consigo ir para uma universidade ou politécnico. Já pensei em seguir Marketing ou Jornalismo.

Quais são suas aspirações ou desejos?

Um dos meus maiores sonhos, a nível pessoal é construir uma família e a nível profissional é estar bem com o meu trabalho, com os meus estudos e seguir a vida. Tenho gratidão com a minha vida, muita gente não tem o que eu tenho, não tem a saúde que eu tenho e têm doenças que vão ficar para o resto da vida.

Gostava muito que a senhora fosse à minha escola dar uma palestra sobre ansiedade!

Quais são as coisas boas que tens?

Gosto de dança, de cantar, ler, ouvir música, conviver com os amigos.

Canto para mim mesma e no dia 16 de dezembro, para ajudar um menino, fui lá a Coimbra, cantar com um colega meu.

Mas eu este ano vou fazer uma surpresa aos meus colegas, que é nos temos o Sarau, que é o dia em que nós mostramos os nossos talentos à escola e à comunidade.

Agradecimento a aluna pela oportunidade de entrevistá-la.

## ANEXOS



### TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE ESTUDO DE CASO

Eu, \_\_\_\_\_, portador do C.C. nº \_\_\_\_\_, declaro que autorizo o estudo de caso da aluna \_\_\_\_\_, matriculada no Agrupamento de Escolas \_\_\_\_\_ para fins académicos e científicos relacionados com a temática da ansiedade.

Entendo que a participação é voluntária e que o estudo de caso envolverá a recolha de informações sobre a aluna a fim de compreender e avaliar os aspetos da ansiedade na sua vida quotidiana.

Entendo também que todas as informações fornecidas serão mantidas em sigilo e serão utilizadas exclusivamente para fins de pesquisa académica. Concordo que as informações do estudo possam ser publicadas e partilhadas, desde que a identidade da aluna seja preservada e mantida em anonimato.

Por meio deste termo, autorizo expressamente o estudo de caso da aluna e declaro que li e compreendi todas as informações fornecidas neste documento.

Local:

Data: 30/06/2023

Assinatura do Responsável pela aluna

\_\_\_\_\_

Assinatura da aluna

\_\_\_\_\_