

# PROJETO: “COMBATENDO A ANSIEDADE”





**Coordenação Técnico Pedagógica - CTP**

**Núcleo de Acessibilidade às Pessoas com Necessidades Específicas - NAPNE**

**Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas - NEABI**

**Núcleo de Gênero e Diversidade Sexual - NUGEDS**

# 1. JUSTIFICATIVA

O dicionário Aurélio diz que ansiedade é o sofrimento de espera. O Ministério da Saúde relatou que a ansiedade é medo extremo de algum objeto ou situação em particular; medo exagerado de ser humilhado publicamente; falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade; pavor depois de uma situação muito difícil. A Organização Mundial da Saúde (OMS) narrou que a ansiedade pode atingir qualquer pessoa em qualquer idade, e os transtornos de ansiedade que são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas.

A ansiedade é algo tão antigo que é mencionado tanto no Velho como no Novo Testamento da Bíblia Sagrada por vários escritores. No meio científico o primeiro que falou em ansiedade da maneira como a conhecemos foi Sigmund Freud, no fim do século XIX, e ainda assim, com uma definição bem pouco precisa: ansiedade é o medo de “algo incerto, sem objeto”. O que gera ansiedade é a rejeição das demandas da libido por parte do Ego, argumenta Freud. E disso resulta um conflito, estabelecido entre uma demanda inaceitável e o próprio Ego.

Segundo a OMS (2023), o Brasil é o país com a maior prevalência de ansiedade no mundo e mesmo assim, quem tem transtorno mental ainda é alvo de preconceito. Inquietação, dificuldade recorrente para dormir, pânico ou medo, ter uma frequência cardíaca aumentada, respirar rápida, suar constantemente, tremores constantes, se sentir fraco ou cansado, problemas gastrointestinais e dificuldade em controlar a preocupação, são os principais sintomas da ansiedade. O tratamento da ansiedade é feito de maneira multidisciplinar, com a participação de profissionais de diferentes especialidades.

O Campus Avançado de Guaramiranga - IFCE não fica fora do problema de ansiedade. O ano de 2024, por várias vezes os nossos profissionais foram necessário levar os nossos estudantes ao hospital desta cidade. Discentes jovens sentindo quase todos os sintomas citados no parágrafo anterior. No hospital deste município, estes alunos eram medicamentados e orientado pelo médico(a) a procurar o seu Programa Saúde da Família (PSF) para buscar solucionar o problema. É pensando em amenizar a ansiedade dos discentes deste Campus que este projeto estar sendo elaborado e será executado durante quatro meses com a colaboração dos NÚCLEOS, em parceria com COEN e CRAS do município de Guaramiranga-CE.

## 2. ALIMENTO ESTRATÉGICO COM O PDI 2024-2028

Este projeto está baseado no objetivo estratégico vinte (OE-20) e nos temas transversais um e dois (TT-1 e TT-2) do PDI - IFCE (2024-2028).

\*OE-20 Estabelecer uma cultura institucional de inclusão, diversidade e acessibilidade no ambiente educacional do IFCE.

\* TT-1: Assistência Estudantil

2) Fortalecer projetos relacionados à saúde mental dos estudantes.

\*TT-2: Fortalecimento e consolidação das ações afirmativas:

2) Fortalecer as às ações de acolhimento aos estudantes com necessidades específicas.

3) Fortalecer o NAPNE, NEABI e NUGEDS.

### 3. ESCOPO DO PROJETO

Abordar a importância do autoconhecimento, por meio das habilidades pessoais, visando o desenvolvimento da assertividade e do controle da ansiedade no relacionamento interpessoal no ambiente institucional; Construir uma relação de confiança, explicando sobre o curso da doença e explorando as opções de tratamento e o seu papel no cuidado e na promoção de sua saúde mental; Oferecer uma escuta qualificada, auxiliando o aluno a resgatar sua posição de protagonista no processo de melhora; Desenvolver a socialização em um ambiente acolhedor ; Desenvolver habilidades sociais e emocionais, bem como o senso de coletividade e empatia. Permitir a livre criação e o pensamento crítico; Incentivar a leitura através de textos reflexivos; Incentivar os alunos a procurar ajuda na sua Unidade Básica de Saúde (UBS) caso seja necessário.

## 4. METODOLOGIA

MÊS	ATIVIDADES NO INTERVALO LÚDICO	RESPONSÁVEL
Março de 2025	Intervalo com música	NAPNE (Prof. João Paulo)
Março de 2025	Leitura de texto reflexivo	NEABI (Prof.ª Marciana)
Abril de 2025	Contação de história	NAPNE (Prof.ª Bruna)
Abril de 2025	Peça teatral	NUGEDS (Prof.ª Liliane)
Maio de 2025	Bingo educativo	CTP (Cicera Araujo)
Maio de 2025	História em quadrinhos	NEABI (Prof.ª Marciana)
Junho de 2025	Desenhos e pinturas	CTP (Cicera Araujo)
Junho de 2025	Culminância do Projeto	CTP (Cicera Araujo e Kewelly)

# 5. PARTES INTERESSADAS

**A) Gerente do projeto:**

CTP e NÚCLEOS

**B) Usuários finais:**

Discentes do Campus Avançado Guaramiranga - IFCE

**C) Outras partes envolvidas:**

Núcleo Gestor do Campus e CRAS de Guaramiranga-CE

**D) Patrocinador:**

Pedagoga do Campus (Cicera Araujo)

**E) Culminância do projeto:**

Palestra sobre Ansiedade

## 6. MARCOS PRINCIPAIS

Elaborar o projeto; Através do SEI, será pedido autorização ao Núcleo Gestor para colocar o projeto em prática; Contar com a colaboração dos NÚCLEOS para executar o projeto; Solicitar a parceira da COEN e do CRAS de Guaramiranga-CE (Psicóloga) na execução do projeto; Confeccionar folder; Disponibilizar o projeto via SEI para que todos os docentes e funcionários tenham conhecimento das ações executadas; Palestra sobre Motivação; Culminância do projeto (palestra); Confeccionar um vídeo com as fotos da culminância do projeto e postar nos grupos de Whatsapp das turmas dos alunos; Encerramento: montar todo o projeto em slides e postar no SEI.

## **7. ORÇAMENTO DO PROJETO**

500R\$ (quinhentos reais) para: brindes, lembrancinhas e pirulitos.

## **8. DURAÇÃO DO PROJETO**

Quatro meses: março a junho de 2025.

# 9. ANÁLISE DE RISCOS

## RISCOS

## CAUSAS

## PROBABILIDADE

Poucos alunos na culminância do projeto

Transporte escolar não vir

Média

Psicóloga não comparecer no dia da culminância

Motivo imprevisto

Baixa

## AÇÕES MITIGADORAS

Enviar ofício aos responsáveis pelo transporte escolar antecipadamente

Enviar ofício previamente para o CRAS

# REFERÊNCIAS

Dicionário On-line Aurélio.

Lei de Diretrizes e Base da Educação Nacional (LDB - Lei N° 9394/1996).

Plano Didático Institucional do Instituto Federal do Ceará (PDI - IFCE/ 2024-2028), pág. 70 e 83.

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml> - Acesso: 23/01/2025 às 9h30.

<https://www.unimedvtrp.com.br/blog/ate-que-ponto-e-normal-se-sentir-ansioso/> Acesso: 23/01/2025 às 15h40.



**REGISTROS DAS ATIVIDADES  
DESENVOLVIDAS DURANTE O PROJETO:**

# NAPNE - PROF. JOÃO PAULO: MÚSICA





# NEABI - PROF.<sup>a</sup> MARCIANA: TEXTO REFLEXIVO





# NAPNE - PROF.<sup>a</sup> BRUNA : CONTAÇÃO DE HISTÓRIA





# NEABI - PROF.<sup>a</sup> MARCIANA: LIVRO PARADIDÁTICO





# CTP - CICERA ARAUJO: BINGO EDUCATIVO







# CTP – CICERA ARAUJO: DESENHO









# PALESTRA COM A PSICÓLOGA KEWELLY









**“TENHA EM MENTE QUE SEU FOCO DETERMI-  
NA A SUA REALIDADE.”**

**DANIEL GOLEMAN**

**GUARAMIRANGA-CE, JUNHO DE 2025.**