

ANSIEDADE NA PANDEMIA COVID-19: INFLUÊNCIAS NO APRENDIZADO DA EJA - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NA INTERVENÇÃO

ANXIETY IN THE COVID-19 PANDEMIC: INFLUENCES ON EJA LEARNING - YOUTH AND ADULT EDUCATION AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE INTERVENTION

Edivaldo Gomes Vasconcelos¹
Maria das Graças Teles Martins²

RESUMO: INTRODUÇÃO: As implicações emocionais provocadas pela pandemia da COVID-19, especificamente, a ansiedade, atinge inúmeras pessoas em nível mundial e, em especial, alunos jovens e adultos. Percebe-se que as emoções, afeto, sentimentos e comportamento estão na base de todas as ações humanas, dentre elas, a aprendizagem. A aprendizagem é o processo por meio do qual o indivíduo se apropria ativamente de uma rede de conhecimentos inseridos em sua experiência humana no contexto familiar, escolar, grupal, social, além do conhecimento dos valores sociais daquilo que o seu grupo social ensina. O panorama atual da educação envolve muitas medidas para prevenir o contágio do vírus, como o distanciamento e isolamento social e aulas remotas, o que implica na geração de diversos impactos emocionais transtornantes nos alunos. **OBJETIVO:** Discutir como a ansiedade, nesse período pandêmico, tem interferido na aprendizagem de alunos da EJA e destacar as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental na intervenção. **METODOLOGIA:** É fundamentada na revisão teórica da literatura com o método de pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória. Os materiais constituíram-se em livros, dissertações, artigos científicos disponíveis em Periódicos Capes, SciELO, Bvsalud, Pepsic, Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (RBTC), Google Academy, no período de 2010 à 2022. **RESULTADOS:** Evidenciou-se que a ansiedade produzida durante o período da Covid-19 trouxe prejuízos na educação de jovens e adultos; presença de sintomas de angústia, inquietação, medo intenso, preocupação; o isolamento e outras medidas adotadas contra a pandemia influenciam no comportamento emocional dos alunos, provocando dificuldades na cognição e interação social, que são fatores importantes para aprendizagem. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os efeitos psicossocioemocionais provocados pela ansiedade imposta pela Covid-19 inferiu negativamente no comportamento e aprendizagem dos alunos jovens e adultos. A intervenção psicoterapêutica Cognitivo Comportamental, voltada para a redução dos sintomas, pode melhorar a capacidade cognitiva, como a atenção, concentração, fortalecimento emocional, visando o bem-estar físico, mental e educacional dos alunos.

798

Palavras-chave: Ansiedade. Saúde mental. EJA. Covid-19. Terapia Cognitivo Comportamental. Psicologia.

¹ Acadêmico do 10º semestre em Psicologia (Estácio de Macapá); Esp. Em Educação Global, Desenvolvimento Humano e Gestão da Inovação (UNIFUTURO); Esp. em Metodologia do Ensino da Língua Portuguesa e Estrangeira (FACINTER); Licenciatura Plena em Letras (UNIFAP). Currículo Lattes: Endereço para acessar este

CV: [#ID Lattes: 2329347938324744](https://www.cnpq.br/cvlattesweb/PKG_MENU.menu?f_cod=A6719CA4A8534D9491BE584FA91F837B) E-Mail: edivascon@gmail.com.

² Psicóloga; Mestre em saúde coletiva (UNIFESP); Mestre em Ciências da Educação (ULHT-Portugal); Esp. em Terapia Cognitivo Comportamental (IFAP); Esp. em Sexualidade Humana (UFPB); Esp. em Psicologia da saúde, Desenvolvimento e hospitalização (UFRN); vice-delegada da Sociedade Brasileira de Terapias Cognitivas no Amapá; Supervisora clínica e docente da Faculdade Estácio de Macapá (AP) (2013/2022-Finalizado). E-mail: mgtmartins@gmail.com CV: <http://lattes.cnpq.br/8591337751095034> ID Lattes: 8591337751095034

ABSTRACT: INTRODUCTION: The emotional implications caused by the COVID-19 pandemic, specifically, anxiety, affect countless people worldwide and, in particular, young and adult students. It is noticed that emotions, affection, feelings and behavior are at the base of all human actions, among them, learning. Learning is the process through which the individual actively appropriates a network of knowledge inserted in his human experience in the family, school, group, social context, in addition to the knowledge of the social values of what his social group teaches. The current education scenario involves many measures to prevent the contagion of the virus, such as social distancing and isolation and remote classes, which implies the generation of several disturbing emotional impacts on students. **OBJECTIVE:** To discuss how anxiety, in this pandemic period, has interfered the learning of EJA's students and to highlight the contributions of Cognitive Behavioral Therapy in the intervention. **METHODOLOGY:** It's based on theoretical literature the method of review as bibliographic, qualitative and exploratory research. The materials consisted of books, dissertations, scientific articles available in Capes Periodicals, SciELO, Bvsalud, Pepsic, Brazilian Journal of Cognitive Therapies (RBTC), Google Academy, from 2010 to 2022. **RESULTS:** It was evidenced that the anxiety produced during the Covid-19 period brought losses in the education of young and adults; presence of symptoms of anguish, restlessness, intense fear, worry; isolation and other measures adopted against the pandemic, influence the emotional behavior of students, causing difficulties in cognition and social interaction, which are important factors for learning. **FINAL CONSIDERATIONS:** The psycho-socio-emotional effects caused by the anxiety imposed by Covid-19 negatively influenced the behavior and learning of young and adult students. The Cognitive Behavioral Psychotherapeutic intervention focuses on reducing symptoms, and can improve cognitive capacities such as attention, concentration, and emotional strengthening, aiming at physical, mental and educational well-being of students.

Keywords: Anxiety. Mental Health. EJA. Covid-19. Cognitive Behavioral Therapy. Psychology

799

1. INTRODUÇÃO

Este estudo busca discutir como a ansiedade, nesse período pandêmico, tem interferido na aprendizagem de alunos da EJA e destacar as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental na intervenção. Constata-se que a presença de problemas emocionais nos alunos tem causado sofrimentos e desvios comportamentais que são gerador de muitos problemas emocionais, entre eles, a ansiedade, afetando diversos cenários, como a economia, os relacionamentos sociais e especificamente o cenário educacional (ROSÁRIO, MIRANDA, et al., 2022).

Na atualidade, existe um crescente interesse investigativo nas questões das emoções, principalmente, a relação das emoções com o desempenho da aprendizagem de alunos de diversas faixas etárias. Em relação a isso, Rotta, Ohlweiler, et al., (2016) afirmam:

Sempre houve a concepção de que a emoção exercia importante papel nos processos cognitivos e na aprendizagem, mas só recentemente a natureza dos processos orgânicos subjacentes a esta integração começou a ser desvendada. Com o advento da neurociência, da neuro psicodinâmica e da neuro psicanálise, surge a tentativa de unificação dos conceitos mente e cérebro em uma entidade única (ROTTA, OHLWEILER, et al., 2016, p. 450).

Assim, sempre houve esforços empregados na tentativa de compreender melhor todo o processo cognitivo e sua relação com a aprendizagem. Admitidamente, muito se tem avançado nesse campo do conhecimento graças as contribuições de outras ciências. A aprendizagem pode ser definida como um processo de aquisição de novos conhecimentos captadas pelas experiências vivenciadas e determinadas por fatores endógenos e exógenos que resultam na modificação do comportamento humano e que dependem de condições essenciais, tais como: mentais, físicas, sensoriais e sociais para se desenvolverem (NETO; COSTA, 2017).

A aprendizagem é o processo através do qual o indivíduo se apropria ativamente de uma rede de conhecimentos inseridos em sua experiência humana seja no contexto familiar, escolar, grupal, social, além do conhecimento acadêmico, dos valores sociais daquilo que o seu grupo social ensina. Assim, entende-se que, no campo escolar, existe o envolvimento de vários fatores que contribuem para a aprendizagem, como: tempo, recursos didáticos, professores, ambiente e, em especial, as emoções pois, a saúde emocional constitui-se importante fator influenciador no desenvolvimento social, cultural, profissional e principalmente, educacional uma vez que a emoção está na base da aprendizagem. Certamente, as emoções estão presentes nesse processo cognitivo que envolve o

Goleman (2012) afirma:

Uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope. A própria denominação *Homo sapiens*, a espécie pensante, é enganosa à luz do que hoje a ciência diz acerca do lugar que as emoções ocupam em nossas vidas. Como sabemos por experiência própria, quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto – e às vezes muito mais – quanto a razão (GOLEMAN, 2012, p. 30).

Dessa forma, as emoções ocupam importante lugar em todas as práticas humanas e contribuem para o aprendizado, adaptabilidade e enfrentamento dos desafios cotidianos da vida. Diante disso, o tema “Ansiedades na Pandemia Covid-19: Influências no aprendizado da EJA - Educação de Jovens e Adultos e Terapia Cognitivo Comportamental na intervenção” se justifica como sendo mais uma contribuição científica, principalmente, devido ao aumento preocupante de diversos sintomas de ansiedade dentro do cenário escolar da EJA, o que infere negativamente no desempenho da aprendizagem, na socialização e na evasão escolar.

As motivações que levaram ao estudo da temática são de contribuir para que professores, profissionais da saúde, saúde mental, da educação e os próprios alunos, reflitam

sobre a influência negativa que a ansiedade tem causado na epidemia da Covid-19 com efeitos psicológicos preocupantes. Assim, busca-se a importante contribuição da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) com técnicas e estratégias voltadas a intervenção na ansiedade. A EJA é composta, em geral, por alunos jovens, adultos e idosos que abandonaram o ensino regular, por diversos motivos e que tiveram significativos atrasos em sua aprendizagem e formação. Diante do exposto, se fez a seguinte argumentação: Qual a influência da ansiedade na aprendizagem de alunos jovens e adultos na pandemia da COVID-19? Quais as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental na intervenção?

METODOLOGIA

Este estudo adotou a revisão teórica da literatura com o método de pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória com a finalidade de verificar a influência da ansiedade na aprendizagem de alunos EJA em tempos de covid-19 e a Terapia Cognitivo Comportamental na intervenção. Os materiais constituíram-se em livros, dissertações, artigos científicos disponíveis em Periódicos Capes, SciELO, Bvsalud, Pepsic, Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (RBTC), Google Academy, no período de 2010 à 2022. Foram utilizados anos anteriores ao aqui proposto em razão das questões históricas e de relevância ao tema ansiedade e educação de jovens e adultos. Destacando a importância da pesquisa bibliográfica, Teixeira (2014, p. 25) argumenta: “Ela é obrigatória nas pesquisas exploratória, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões”. Ressalta que a pesquisa bibliográfica é o fundamento de todas as pesquisas.

Quanto ao método qualitativo, Braga (2017, p. 117) afirma que: “O método qualitativo é aplicado nas Ciências Humanas e Sociais, porque neste método investigativo são atribuídos “qualidades” e “constructos” a princípio não mensuráveis”. A pesquisa exploratória estimula a análise e interpretação dos dados, objetivando “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses” (GIL, 2017, p. 26). Em relação aos critérios de inclusão e exclusão, foram incluídos materiais que tratavam de temas como “Saúde mental”; “Educação de Jovens e Adultos”; “Ansiedade”; “Covid-19”, “Terapia Cognitivo Comportamental” e “Psicologia”. Foram excluídos materiais não relacionados ao tema. Esse critério ajuda a delimitar o campo de busca (GIL, 2017).

Quanto aos riscos e benefícios, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória, não se apresentam riscos por não envolver manipulação de pessoas. Não foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), respeitando toda a legalidade específica, como as exigências das resoluções 466/2012 e 510/2015. Não foi necessário a submissão à apreciação do comitê de Ética da Faculdade Estácio de Macapá/AP. Com relação aos benefícios, este estudo traz contribuições importantes sobre a ansiedade na pandemia Covid-19 e a aprendizagem de jovens e adultos EJA.

A análise de dados e informações pautou-se em procedimento constante e permanente em todo o processo investigativo deste estudo, cujo objetivo foi contribuir para o alcance máximo e confiável das conclusões da mesma. Após a análise de todo material selecionado, foi construída uma argumentação teórica na qual se discutiu o ponto de vista dos autores e verificou-se se o problema e os objetivos do estudo foram alcançados. Para Gil (2017), a análise está relacionada à própria compreensão que o pesquisador tem sobre o assunto e a precisão interpretativa dos autores das fontes pesquisadas. Isso resulta na compreensão de novos entendimentos sobre o fenômeno estudado, contribuindo para maiores reflexões no campo da pesquisa em diferentes áreas como psicologia, educação, social e saúde mental.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1. Covid-19 e seus prejuízos na educação de jovens e adultos.

A pandemia da Covid-19 ainda está causando impactos negativos na educação, trazendo à tona problemas como a desigualdade, a falta de oportunidades e problemas relacionados à saúde mental e emocional em alunos de diversas faixas etárias, dentre eles, os jovens e adultos da EJA, provocados pelo isolamento e distanciamento social, pelo medo de contrair o vírus e principalmente, pela perda e morte de entes queridos. COVID-19, é nome dado à síndrome respiratória ocasionada pelo novo coronavírus, que foi inicialmente detectada em 2019 na cidade de Wuhan, capital da província da China Central. Ela atingiu as pessoas em todo o planeta e em diferentes níveis de complexidade, sendo os casos mais graves acometidos de uma insuficiência respiratória aguda que requer muitos cuidados hospitalares intensivos - incluindo o uso de ventilação mecânica (BRASIL - MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Para Silva & Rosa (2021) os efeitos da pandemia e medidas de contingenciamento, como o distanciamento social e a suspensão de atividades presenciais de ensino, podem

desencadear maior desconforto emocional e aumento do risco de doenças psiquiátricas, em especial, entre os grupos mais vulneráveis. Afirmam que estes sintomas contribuem para o aparecimento de prejuízos cognitivos que conseqüentemente afetam o desenvolvimento da aprendizagem.

Percebe-se que a pandemia já causou a morte de milhões de vidas humanas até o presente momento. É notório como suas conseqüências estão provocando um ‘trauma emocional’, com diversos efeitos, dentre eles, a ansiedade. Evidentemente, esta situação trouxe um impacto imenso na rotina de vida do homem contemporâneo, em todo o mundo, (ROSÁRIO, MIRANDA, ET AL., (2022, P. 2): “Isso provocou diversas mudanças e atingiu várias áreas da sociedade, seja ela econômica, social e também educacional, pois, para ajudar a conter a propagação da doença, as escolas no mundo inteiro fecharam as portas”.

Esta percepção é fundamental para se entender como o momento histórico pandêmico tem impactado vários setores da sociedade e, especificamente, a área educacional, atingindo alunos de diferentes contextos educacionais, principalmente os alunos da EJA. A EJA se situa numa área mais ampla reconhecida internacionalmente como Educação de Adultos. É uma modalidade de ensino criada pelo Governo Federal que perpassa todos os níveis da Educação Básica do país, destinada aos jovens, adultos e idosos que não tiveram acesso à educação na escola convencional na idade apropriada (SOARES, 2019). A educação de jovens e adultos (EJA) atende uma população acima de 15 anos que nunca frequentou uma escola ou que tenha interrompido seus estudos por anos ou décadas. A EJA Permite que o aluno retome os estudos e os conclua em menos tempo e, dessa forma, possibilitando sua qualificação para conseguir melhores oportunidades no mercado de trabalho. (SOARES, 2019).

É pertinente destacar os estudos de Araújo (2020) quando afirma que a educação de jovens e adultos (EJA) é constituída de pessoas de idade elevada que retornam há algum tempo à escola em busca do que não lhes foi proporcionado: o direito de estudar. São jovens e adultos que por uma série de motivos precisaram abandonar a escola, no ensino regular e que em sua maioria são pessoas de baixa renda. Nesse sentido, Volpe (2010) afirma que,

[...] os jovens são uma geração vulnerabilizada, sobretudo os pobres, e que muitas dessas vulnerabilidades se reproduzem e se combinam, limitando o estudo de sujeitos de direitos e suas potencialidades para serem atores do desenvolvimento (VOLPE, 2010, p. 8).

Complementando, Borges (2010) explicita que os alunos EJA enfrentam dificuldades de diferentes ordens, no entanto, buscam uma instituição de ensino para poder aprender e

aprender coisas que não sabem. Por exemplo, a intensão ou o desejo de poder mudar de cargo em seus respectivos empregos ou realizar sonhos de aprender a ler e a escrever; ajudar os filhos nas lições em casa; ler uma bula de um remédio; entre outras questões importantes e necessárias na vida dos alunos EJA.

Quanto à saúde mental nos alunos, é importante citar que as sequelas de uma pandemia são muito maiores do que o próprio número de mortes. As evidências atestam os efeitos diretos na produção da ansiedade e, por sua vez, alcançam o processo de aprendizagem, provocando atrasos significativos no nível de educação, desinteresse e abandono dos estudos, afetando o próprio sistema de educação. Para Wilson, Branch (2011, p. 122): “Sem dúvida alguma, a ansiedade é uma sensação desagradável e por vezes extremamente perturbadora”.

Os efeitos negativos na eficácia do aprendizado são percebidos por Gracioso (2011) ao afirmar:

[...] recentes avanços da neurociência e da psicologia da educação têm demonstrado que o aprendizado é mediado pelas emoções do estudante, ou do aprendiz, sendo que estas podem tanto potencializar o aprendizado, quanto prejudicá-lo, ou atrasá-lo (GRACIOSO, 2011, p. 33).

Percebe-se que os efeitos de um transtorno emocional afetam diretamente as emoções, os afetos, a cognição e o comportamento das pessoas e, conseqüentemente, o processo de aprendizagem. Este panorama que requer, ainda, muitas pesquisas na área, no entanto, compreendem-se que os efeitos provocados pelos transtornos de ansiedade, têm comprometido o rendimento e o aprendizado dos alunos. Para Santos (2022),

Os transtornos de ansiedade podem ser caracterizados como um sentimento desagradável de medo e de preocupação excessiva que causa um desconforto desproporcional em decorrência da antecipação de algumas situações. É um problema sério que afeta muitas pessoas, inclusive adolescentes e crianças, e, muitas vezes, não é percebido por amigos e familiares.

A sensação de medo é um problema real e constante na vida das pessoas neste período de Covid-19 e pode ser debilitante afetando de várias formas a rotina diária, o desempenho social, profissional, familiar e o desenvolvimento educativo no processo de aprendizagem. Silva & Rosa (2021) fazem notar que de acordo com a UNESCO, em 8 de abril de 2020 escolas foram fechadas em 188 países. Com mais de 90% da população estudantil mundial afetada pelo fechamento de escolas, em torno de 1,5 bilhão de estudantes ficou fora do ambiente escolar.

Assim, Silva & Rosa (2021, pg.6) explicitam:

Diante deste cenário é inegável que, além das preocupações com a própria saúde, os estudantes tiveram que lidar com a ruptura da rotina pessoal e com incertezas relacionadas a continuidade do percurso acadêmico. Em suma, essa emergência de saúde pública gera medo e pode desencadear maior desconforto emocional e consequências psicológicas, que vão desde respostas de angústia, como ansiedade, depressão, e abuso de substâncias, até mudanças comportamentais, como dificuldade para dormir e alterações alimentares (Silva & Rosa, 2021, pg.6).

É pertinente enfatizar que existem comprometimentos em vários aspectos emocionais, resultando em estresse, ansiedade, baixa autoestima, insegurança, falta de perspectivas, dificuldades de apreensão da aprendizagem, concentração, evasão escolar. Estas demandas podem comprometer os estudantes nas áreas emocionais, afetivas e comportamentais com fortes prejuízos na saúde mental dos mesmos com sérios problemas psicológicos. Portanto, evidencia-se que a pandemia da Covid-19 tem causado muitos transtornos emocionais, especificamente, a ansiedade que tem provocado efeito direto na aprendizagem dos alunos em geral e, entre eles, os relacionados aos alunos da EJA. Nota-se que o contágio mundial provocados pela COVID-19 é uma questão de saúde pública que afetou e ainda afeta o cenário mundial em seus mais diferentes campos como a econômica, política, social e a educacional, trazendo consequências negativas principalmente para a saúde mental das pessoas. (FARRELL, 2008; SOARES, 2020; JOHANSSON et al., 2013; SANTOS, 2022).

3.2. INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E DAS EMOÇÕES NA APRENDIZAGEM DE JOVENS E ADULTOS EM TEMPOS DE COVID-19.

A ansiedade é um sentimento presente e natural no ser humano e que atua como mecanismo de resposta diante de alguns fatores, servindo como um ‘gatilho’ que aciona uma reação emocional frente às situações diversas na vida. Porém, altos níveis de ansiedade podem transtornar o indivíduo. A OMS (2017) afirma que a ansiedade se caracteriza por sentimentos de medo, incluindo fobias, síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo e stress pós-traumático, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionadas. Faz notar que é o mais comum entre os transtornos psiquiátricos e pode resultar em grande sofrimento e comprometimento funcional do indivíduo. Os sintomas abrangem níveis leves a graves e geralmente são persistentes (OMS, 2017).

Na perspectiva de Vianna (2016):

Um estado ansioso pode ser considerado normal ou patológico. Ansiedade normal é aquela que é fisiológica ou episódica, enquanto a ansiedade patológica é considerada crônica ou prolongada. Nesse tipo de ansiedade, o estado de ansiedade

persiste por um tempo, após o término da causa, ou a ansiedade surge sem causa aparente (VIANNA, 2016, p. 77).

Evidencia-se que a ansiedade pode ser normal ou patológica, depende de sua intensidade e duração. Na patológica, a ansiedade persiste por um tempo considerável, causando transtornos fisiológicos, cognitivos, emocionais, afetivos e comportamentais na vida do indivíduo. De acordo com a 5ª. Edição do Manual Diagnóstico e Estatísticos de Transtornos Mentais - DSM-5 (2014) da Associação Americana de Psiquiatria, os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo, apreensão e ansiedade excessivos além de perturbações comportamentais relacionados. Os sintomas podem ser divididos em: sintomas subjetivos, referentes à percepção de sensações desconfortáveis como angústia, inquietação, preocupações excessivas, medo ou pavor e sintomas físicos referentes às sensações corporais como aperto no peito, palpitação, falta de ar, náusea, cólica abdominal, transpiração excessiva, tontura, tremores, calafrios e formigamentos. (DSM-5, 2014).

De acordo com os estudos realizados pela Secretaria de Saúde de Curitiba (SSC), descrita pela BVS (2011), os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. A pessoa pode se sentir ansiosa a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente, pode ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que se sentirá imobilizada. “A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem” (pg.01). Os transtornos da ansiedade apresentam sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do cotidiano.

Alguns sintomas são descritos pela Secretaria de Saúde de Curitiba, tais como: 1) preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar); 2) sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer; 3) preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho; 4) medo extremo de algum objeto ou situação em particular; 5) medo exagerado de ser humilhado publicamente; 6) falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade; 7) pavor depois de uma situação muito difícil.

No campo escolar, mesmo que diversas escolas estejam usando processos pedagógicos e didáticos apropriados para o momento pandêmico, muitos alunos chegam à escola ansiosos e não conseguem se adaptar aos modelos e métodos de educação que objetivam compensar a defasagem provocada pela pandemia. E isso tem gerado dificuldades

de baixo rendimento escolar, desinteresse, abandono, evasão, enfim, a grande complexidade que as emoções desequilibradas provocam. É inegável que o estado emocional ansioso influi negativamente na aprendizagem dos alunos entre eles os da EJA. A esse respeito, Goleman (2012, p. 20) afirma: “Como sabemos por experiência própria, quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto – e às vezes muito mais – quanto a razão”. Para ele, a emoção exerce forte influência em muitos aspectos da vida e, certamente, quando o indivíduo está com o quadro das emoções desequilibradas, gerando a ansiedade por exemplo, isso vai influir no seu processo de aprendizagem.

Para destacar como a ansiedade influencia negativamente na aprendizagem, Barbosa, Asfora, et al., (2020) definem a ansiedade como preocupação desagradável em relação ao futuro. Porém, quando tal preocupação é excessiva e transtornante, constitui-se em fator negativo para a aprendizagem. Nesta mesma linha de argumentação, Fonseca (2016) afirma que:

As emoções afetam todas as aprendizagens, quanto mais envolvidas forem com elas, mais mobilizadas são as funções cognitivas da atenção, da percepção e da memória, e mais bem geridas e fortes serão as funções executivas de planificação, priorização, monitorização e verificação das respostas (FONSECA, 2016, p. 365).

Evidencia-se que as emoções inferem diretamente na cognição do aprendiz e isso implica compreender que a presença da ansiedade na vida do aluno da EJA compromete a eficácia da sua aprendizagem, da vida profissional, social e familiar. É exatamente essa linha de entendimento que Consenza; Guerra (2011, p. 84) defendem: “Contudo, é preciso lembrar que, por outro lado, as emoções podem ser prejudiciais, pois a ansiedade e o estresse prolongados têm um efeito contrário na aprendizagem. A própria atenção pode ser prejudicada por eles, [...]”. Com base nessas afirmações, pode-se compreender que a ansiedade influi negativamente na concentração e outras funções ou aspectos do cognitivo necessários para a aprendizagem.

No que diz respeito a ansiedade cognitiva, Graeff, 1999 apud Rosito, (2008) afirma que a interpretação de um estímulo ou situação, a partir das funções cognitivas, origina a escolha da estratégia de defesa a ser adotada naquelas situações interpretadas como perigosas. Quando isso não é possível, pode ocorrer uma intensidade de sintomas afetivos, cognitivos e comportamentais prejudiciais ao indivíduo. Constatou-se com base em Santos (2022) que alguns problemas podem ser desencadeados pela ansiedade excessiva, entre os quais estão: 1) Dificuldade de aprendizagem: na qual os alunos com transtornos de ansiedade, geralmente, apresentam dificuldade para se concentrar e para assimilar

informações ditas pelo professor, o que acarreta uma aprendizagem pouco satisfatória; 2) Desistências: porque alunos com muita ansiedade acabam não atingindo os resultados esperados, o que pode levá-los a desistir de realizar certas atividades e até da escola; 3) O isolamento social: que também pode estar presente, nesse caso, em alunos que apresentam transtornos de ansiedade e mostram-se isolados, solitários; e 4) A ansiedade social: na qual o indivíduo teme sentir-se envergonhado. Isso faz com que o aluno evite ser foco de atenções e expor-se a situações escolares e de contato interpessoal (SANTOS, 2022).

Compreende-se que embora a ansiedade seja considerada uma emoção vivenciada pelas pessoas, assim como a tristeza, a raiva e a alegria, percebe-se que sua intensidade e frequência quando se apresenta fortemente aumentada podem ser prejudiciais ao bem estar emocional, à qualidade de vida e ao desempenho dos estudantes (SOARES, 2020). Portanto, as influências dos sintomas da ansiedade, na aprendizagem dos alunos da EJA, são significativas e prejudiciais e estão sendo potencializadas nesse momento pandêmico (FARRELL, 2008). Assim, torna-se necessário que os promotores da educação despertem nos alunos EJA o desejo pelo saber, estímulo às suas potencialidades para que possam se tornar capazes de romper barreiras, realizar sonhos, conduzindo-os à satisfação pessoal, profissional, mas também a conhecer e melhor gerir suas dificuldades emocionais.

Averiguou-se que a ansiedade se encontra presente no cotidiano das pessoas, porém alguns indivíduos a experimenta, de forma frequente e intensa, diante de algumas situações entre as quais estão: falar em público, entrevistas de emprego, expectativa para datas ou eventos importantes, vésperas de provas, espera por resultados de exames de saúde, entre outras. Esses eventos podem comprometer a saúde emocional, (SIMPSON et al., 2010; CLARK e BECK, 2012). Ressalta-se que os transtornos de ansiedade apresentam alta prevalência na população em geral, principalmente na epidemia da Covid-19, provocando dificuldades profissionais, sociais e interpessoais e, no caso dos jovens, dificuldades na vida acadêmica e profissional. (JOHANSSON et al., 2013).

Nesse sentido, o apoio das escolas e docentes com organização de projetos interventivos, folders informativos, leituras, filmes, orientações pedagógicas, etc., são recursos valiosos para ajudar o aluno da EJA a desenvolver competências para melhorar sua gestão emocional diante de tantos desafios na vida. Compreende-se que, em nível preventivo, as escolas podem proporcionar outros recursos utilizando-se de profissionais especializados na saúde mental que implementem orientações, intervenções grupais e

palestras na escola em razão das repercussões psicológicas que os sintomas da ansiedade provocam ao ser humano. Os cuidados preventivos emergenciais de atenção no campo psicológico são essenciais a fim de amenizar as angustias, o medo, a insegurança, vivenciados por todos em tempos de Covid-19, principalmente os mais vulneráveis.

3.3 Terapia Cognitivo Comportamental: intervenção na ansiedade em alunos da EJA.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem da psicologia desenvolvida na década de 60 pelo psiquiatra americano Aaron Beck e que se apresenta muito eficaz no tratamento de diversos transtornos psicológicos e resolução de problemas atuais objetivando a modificação dos pensamentos disfuncionais e suas relações com o emocional. A TCC identifica e trabalha três níveis de cognição: os pensamentos automáticos (PAs), que são espontâneos e fluem na mente a partir de acontecimentos do cotidiano, de forma verbal e/ou visual (imagens); as crenças intermediárias ou pressupostos subjacentes que são regras, atitudes ou suposições, gerenciadoras do comportamento mais enraizadas; e as crenças centrais ou nucleares, as quais são desenvolvidas na infância através das interações do indivíduo com outras pessoas relevantes e da vivência de muitas situações que fortaleçam essa ideia (BECK, 2013).

O princípio fundamental da TCC é que a maneira como os indivíduos percebem e processam a realidade influenciará a maneira como eles se sentem e se comportam. Assim, o objetivo terapêutico da TCC, é reestruturar e corrigir os pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais. Portanto, trata-se de uma Psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais inadequados e/ou inúteis (KNAPP e BECK, 2008; BECK, 2013).

Na TCC o tratamento inicia com uma avaliação, realizando-se uma anamnese completa e um exame do estado mental do paciente. Após a coleta de dados se faz a conceitualização cognitiva com objetivo de ter acesso e compreensão ao funcionamento cognitivo do paciente e auxiliar na construção do plano terapêutico. Deste modo, a conceitualização é específica e individual, por estar vinculada a um conjunto determinado de pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais (BECK, 2013). Com relação a intervenção da TCC na ansiedade, evidenciou-se que se apresenta eficaz no

tratamento e, por esta razão, entende-se que a intervenção junto aos alunos da EJA poderá ser bastante positiva.

O entendimento é que a ansiedade se caracteriza por ser um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo e preocupação que está associado a ativação ou agitação do corpo. Ela possui um componente de pensamento, denominado de ansiedade cognitiva, e um grau de ativação física percebida, definida como ansiedade somática (WEINBERG & GOULD, 2001). Ressalta-se que a ansiedade está relacionada a um conceito de perigo frente a determinado estímulo, associado à avaliação de falta de habilidade para reagir (WELLS, 1997 APUD ROSITO, 2008). Portanto, as respostas fisiológicas envolvidas na ansiedade podem acentuar as respostas autonômicas a partir de sua percepção consciente, acentuando a sensação de ansiedade. Da mesma forma o controle destas respostas pode gerar alívio (GRAEFF, 1999 APUD ROSITO, 2008).

Nessa visão, geralmente os problemas e dificuldades vivenciados pelos indivíduos têm origem no pensamento interpretativo, distorcido e exagerado sobre determinado evento. Para Wright; Basco, et al., (2019, p. 271): “A TCC focaliza-se na identificação e modificação de pensamentos automáticos porque essas cognições têm uma forte influência sobre as emoções e o comportamento”. Nesse sentido, ressalta-se que a pandemia da COVID-19, inegavelmente, tem influenciado negativamente no estado de humor e provocado ansiedades em muitos indivíduos, especificamente em alunos da EJA.

Assim sendo, constata-se que a teoria cognitiva de Beck para os problemas emocionais se baseia nos distúrbios de pensamentos. A disfunção de pensamento pode estar relacionada a pensamentos negativos automáticos que podem ser reflexo de crenças desadaptativas que o indivíduo desenvolveu durante o período de formação de sua personalidade (WELLS, 1997 APUD ROSITO, 2008). Portanto, as experiências infantis e o processo da adolescência são importantes momentos na maturação cognitiva e de personalidade do indivíduo, onde se formam suas crenças e se desenvolvem suas suposições acerca de si, do mundo e dos outros (A. BECK, 1997; J. BECK, 2013). Acrescenta-se que o objetivo da TCC é, portanto, corrigir essas disfuncionalidades, ajustando os pensamentos, as emoções e conseqüentemente o comportamento do indivíduo. Para isso, a TCC possui uma série de técnicas, estratégias e exercícios que são utilizados para modificar os pensamentos automáticos disfuncionais e contribuir para eliminar ou minimizar o impacto negativos da ansiedade no estado de humor e comportamento do indivíduo (Beck, 2022).

Observa-se que a TCC tem, em sua estrutura terapêutica, a eficácia para tratar de diversos casos de transtornos emocionais da ansiedade. Suas intervenções são comprovadas clínica e cientificamente. Assim, compreende-se que com a utilização de estratégias e técnicas cognitivo e comportamentais, o psicólogo poderá auxiliar os estudantes da EJA a melhorar a forma de lidar com a ansiedade provocada durante esse período pandêmico. Em harmonia com essa afirmação, Wright; Basco, et al., (2019, p. 69) afirmam: “A TCC ensina os pacientes a “pensar sobre o pensamento” para atingir a meta de trazer as cognições autônomas à atenção e ao controle consciente”. Destaca-se que certo grau de ansiedade é necessário para a melhora do desempenho cognitivo, porém, o limite entre a ansiedade adaptativa e patológica é difícil de estabelecer (GRAEFF, 1999).

Diante de tudo que foi exposto, apresenta-se algumas estratégias e técnicas da TCC voltadas para a intervenção na ansiedade. As técnicas e estratégias cognitivo e comportamentais a seguir descritas são bastante utilizadas no manejo da ansiedade. (KNAPP, 2004; KNAPP e BECK, 2008; BECK, 2013; LEAHY, 2011; OLIVEIRA, 2011; WRITHG, BASCO, et al., 2019; BECK, 2022). Entre elas estão:

Psicoeducação: que utiliza métodos educacionais para educação sobre conceitos, existência, influências e outros relacionados ao tema ‘ansiedade’ e que se utiliza de materiais como cadernos e anotações, que são objetos comuns em sala de aula. A psicoeducação é um recurso importante no processo psicoterápico e por esta razão o paciente deve ser informado sobre a funcionalidade ou não das suas reações comportamentais. Deve ser instruído sobre a ansiedade e suas reações cognitivas, fisiológicas e comportamentais. Barlow e colaboradores (2009, p. 235) pontuam que, “os pacientes recebem informações em relação às sequelas cognitivas, fisiológicas e comportamentais das reações emocionais e como esses três componentes interagem”.

Questionamento Socrático: que consiste em fazer perguntas para investigar o grau da ansiedade, e que contribui para a Restruturação Cognitiva e redução do efeito exagerado da ansiedade criada pela mente do indivíduo. Trata-se de uma técnica cognitiva, que consiste em fazer questionamentos ao paciente para incentivar a curiosidade e o desejo de investigar, com o propósito de envolver o paciente no processo de aprendizagem, de reconhecer e modificar o pensamento desadaptativo. Uma forma de questionamento socrático é a descoberta guiada que objetiva guiar o paciente a um pensamento mais consciente

permitindo que ele tenha uma compreensão maior a respeito do seu pensamento distorcido (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008, 2019; PADESKY, 2010).

Reestruturação cognitiva: A reestruturação cognitiva é a parte mais prática da terapia, que consiste em “desafiar” os pensamentos automáticos e crenças disfuncionais identificadas anteriormente. O Terapeuta conduz o paciente a questionar, procurar evidências para confirmar ou refutar certos pensamentos e crenças, avaliar as interpretações dos eventos, bem como buscar comportamentos mais adequados para as situações a partir do reconhecimento das distorções cognitivas (OLIVEIRA, 2011);

Solução de Problemas: que busca ajudar o paciente a perceber e resolver seus déficits de desempenho ou de habilidades e contornar a situação. A técnica de Resoluções de problemas consiste em disponibilizar meios para que o paciente consiga analisar os benefícios, riscos e consequências de uma determinada situação, projetar soluções viáveis e selecionar uma, seguida da implementação e avaliação de sua efetividade. Ao aplicar a técnica objetiva-se promover um aprendizado que possa ser aplicado em outras situações problemáticas (KNAPP e BECK, 2008; BECK, 2013).

Planejamento de Tarefas Graduais: que consiste em um método que divide as tarefas que pareçam muito grande em partes menores e facilmente realizáveis. O objetivo dessa técnica é ajudar o paciente a recuperar seu nível normal de atividade, levando em conta suas dificuldades. Para alcançar sucesso, as tarefas devem ser começadas por baixo, ou seja, por aquelas em que o paciente sente menos desconforto ou ansiedade, e sente mais prazer (RANGÉ, 2001; 2011).

Respiração e relaxamento: A respiração diafragmática é a técnica de relaxamento mais utilizada na psicoterapia cognitivo-comportamental. Saber respirar da maneira correta traz muitos benefícios à saúde física e psicológica do indivíduo. Respirar corretamente reduz significativamente os níveis de ansiedade e stress. O objetivo desse método é restabelecer o equilíbrio reduzindo esses sintomas e obtendo maior controle sobre a ansiedade (FALCONE; OLIVEIRA, 2013).

Relaxamento Progressivo de Jacobson: A técnica de relaxamento progressivo de Jacobson (1938) citado por Rangé (2011), também conhecida como terapia de relaxamento progressivo, é muito utilizada no tratamento da ansiedade. Este tipo de técnica baseia-se em tensionar e relaxar cada um dos músculos do corpo, permitindo compreender a diferença entre tensão e relaxamento. O principal objetivo desta técnica é reduzir o impacto físico do

estresse, reduzir os sintomas de ansiedade, insônia, baixar a pressão arterial, reduzir a probabilidade de convulsões. Consiste em contrair e relaxar os grupos musculares específicos e em sequência “Concentrando-se em áreas específicas e enrijecendo e depois relaxando-as, o paciente pode se tornar mais consciente do seu corpo e sensações físicas” (AZEVEDO, 2016).

Mindfulness: As terapias fundamentadas no mindfulness, também conhecida como atenção plena, é uma prática que pode ser desenvolvida e treinada com o objetivo de desenvolver a consciência do que estamos pensando, sentindo e fazendo no exato momento, é prestar atenção no momento presente, no aqui e agora. Têm a finalidade de modificar a maneira pela qual o indivíduo estabelece a sua relação com os seus pensamentos que pode gerar ansiedade. É uma forma de contribuir para que o indivíduo aprenda a focalizar a atenção no exato instante da sua vivencia, percebendo quais sensações que aparecem no corpo ao sentir a ansiedade. O mindfulness proporciona mudanças significativas a nível psicofisiológico do indivíduo e proporciona mais rapidez na recuperação após uma provocação negativa, diminuindo a ansiedade, e aumentando o afeto positivo. (TEIXEIRA e PEREIRA, 2009; GONÇALVES, PEREIRA E BASTO, 2014; ALMEIDA, ROCHA, SILVA 2021).

Ressalta-se que “As intervenções cognitivas buscam mudar a perspectiva do paciente de perigo e vulnerabilidade pessoal exagerados para uma perspectiva de mínima ameaça aceitável e capacidade de enfrentamento percebida”: Clark; Beck (2012, p. 188-189), ou seja, a ansiedade pode ser trazida a uma condição emocional equilibrada e com efeitos negativos reduzidos ao razoável com a utilização das diversas técnicas da TCC, algumas citadas acima.

Evidentemente é um grande desafio lidar com essas demandas referentes a ansiedade, medos, estresse, insegurança, fobias, dos alunos dentro do espaço escolar, principalmente em tempos de epidemia e pós pandemia. Por essa razão, defende-se a presença constante de psicólogos dentro das escolas bem como a capacitação para os professores como agentes necessários para a implementação dessas ações preventivas e de cuidado. Entende-se que os docentes desempenham um papel fundamental na mediação das emoções desequilibradas dos alunos quando demonstram dificuldades no aprendizado, insegurança, baixo desempenho, evasão escolar. Percebe-se que, dependendo de cada caso, poderá ser necessário indicar atendimento psicológico voltado à ansiedade com atendimentos clínicos fora do ambiente escolar a fim de amenizar o estado emocional do aluno.

A ansiedade tem componentes diferenciados que difere de pessoa para pessoa e deve ser bem avaliado pelo psicólogo. Outras técnicas e estratégias podem ser utilizadas nos casos de ansiedade intensa e na qual o paciente apresente medo intenso e fóbico (fobia social) a ambientes e situações que lhe causem desconforto e dificuldades de enfrentamento das situações cotidianas, (RANGÉ, 2011); CLARK & BECK, 2012; KNAPP e CAMINHA, 2003; NEGRÃO, 2011).

Assim, é pertinente apontar que a psicoeducação, a identificação dos pensamentos automáticos e das emoções, a identificação das crenças centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas requer uma avaliação do processo que é diferente para cada indivíduo. (KNAPP & BECK, 2008). Reforça-se ainda que alguns casos exigirão atuação terapêutica fora do ambiente do paciente, por sua gravidade e complexidade. Algumas crenças podem ser bastante prejudiciais e a forma de combatê-las é trazer para a consciência com a intervenção profissional adequada, ou seja, algumas circunstâncias no paciente que necessitam ser analisadas “caso a caso” (KNAPP & BECK, 2008; OLIVERIA, 2011; PITTA, 2011; WRITHG, BASCO, et al., 2019).

As intervenções psicoterapêuticas na TCC podem ser muito eficazes, contribuindo para uma significativa melhora no quadro ansioso dos alunos, em especial da EJA e, conseqüentemente, amenizar os sintomas da ansiedade, proporcionar melhora da qualidade do aprendizado e na qualidade de vida do aluno. A psicologia pode contribuir significativamente dentro do cenário escolar nesse momento pandêmico. Nunes (2009) argumenta:

A psicologia tem jogado luz à educação e esta vem emitindo maravilhosos reflexos em virtude desta bela parceria. São ciências que, quanto mais caminharem juntas, melhores serão os resultados obtidos. O comportamento humano é complexo e cada pessoa tem um temperamento ímpar, regido por crenças próprias, desejos e anseios (NUNES, 2009, p. 40).

Nessa perspectiva, a psicologia já tem trazido reflexões e contribuições no cenário escolar, uma vez que é do seu campo de atuação contribuir para melhorar o processo de ensino-aprendizagem e minimizar os sintomas emocionais, como a ansiedade, que inferem negativamente no processo de aprendizado do aluno. O estado emocional ansioso compromete a capacidade dos recursos cognitivos, como a atenção, a concentração e a memória, necessários para aprendizagem eficaz (FONSECA, 2016). Estamos passando pelo período de epidemia da Covid-19 com reações emocionais diversas, conforme a subjetividade

de cada ser humano. E como argumenta Goleman (2012) a experiência de cada um comprova como as emoções inferem na nossa vida, às vezes, bem mais que a própria razão.

A ansiedade durante a pandemia da Covid-19 potencializou desafios para classe de estudantes, comprometendo aspectos da cognição e da aprendizagem, (BARBOSA, ASFORA, et.al., 2020; GRACIOSO, 2011; SILVA & ROSA 2021; OMS, 2017; SANTOS, 2022). Muitos desses desafios e mudanças, principalmente no que tange à educação, atingiram a dinâmica da Educação de Jovens e Adultos - EJA. Ressalta-se que a EJA se configura na possibilidade de resgate social, uma vez que os jovens e adultos não tiveram possibilidade de cursar o ensino fundamental, a educação básica, em épocas esperadas. Assim, eles ingressam na EJA vislumbrando uma oportunidade educativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O propósito do presente estudo foi de discutir como ansiedade, nesse período pandêmico, tem inferido na aprendizagem de alunos da EJA e destacar as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental na intervenção psicoterapêutica. Registra-se que o problema levantado e os objetivos propostos foram alcançados.

As contribuições de Viana (2016) apontam que a ansiedade persiste por um tempo considerável, causa transtornos cognitivos, emocionais, afetivos e comportamentais na vida do indivíduo. Evidenciou-se que os sintomas da ansiedade podem ser divididos em sintomas subjetivos, referentes à percepção de sensações desconfortáveis como angústia, inquietação, preocupações excessivas, medo ou pavor, e sintomas físicos referentes às sensações corporais como aperto no peito, palpitação, falta de ar, náusea, cólica abdominal, transpiração excessiva, tontura, tremores, calafrios e formigamentos.

Ressalta-se que, mesmo que diversas escolas estejam utilizando processos pedagógicos e didáticos apropriados para o momento pandêmico, muitos alunos não conseguem se adaptar aos novos modelos e métodos de educação. Não conseguem compensar a defasagem provocada pela pandemia porque os alunos já chegam na escola com alto quadro de ansiedade. Essa situação tem gerado mais dificuldades pois, surgem baixo rendimento escolar, desinteresse, abandono, evasão, enfim, a grande complexidade que as emoções desequilibradas provocam. Destaca-se que a ansiedade influencia na aprendizagem do aluno EJA, principalmente em época de epidemia da COVID-19.

Registra-se as contribuições de (FARRELL, 2008; BARBOSA, ASFORA, et al., 2020; SOARES, 2020; CONSENZA; GUERRA, 2011; FONSECA, 2016; JOHANSSON et al., 2013 e SANTOS, 2022, que explicitam alguns problemas que podem ser desencadeados pela ansiedade excessiva, dentre eles, dificuldade de aprendizagem em alunos com transtornos de ansiedade; dificuldade para se concentrar e para assimilar informações ditas pelo professor, o que acarreta uma aprendizagem pouco satisfatória; desistências, pois alunos com muita ansiedade acabam não atingindo os resultados esperados, o que pode levá-los a desistir de realizar certas atividades, inclusive na escola; isolamento social e, nesse caso, alunos que apresentam transtornos de ansiedade mostram-se isolados e solitários; ansiedade social, na qual teme sentir-se envergonhado e isso faz com que o aluno evite ser foco de atenções e expor-se a situações escolares e de contato interpessoal; e muitos casos de evasão escolar.

A intervenção da TCC voltada para a redução dos sintomas da ansiedade é eficaz e melhora a capacidade cognitiva, como a atenção, concentração, afeto, fortalecimento emocional, visando o bem-estar físico, mental e socioemocional dos alunos jovens e adultos da EJA. As técnicas e estratégias da TCC apresentam eficácia e resultados positivos no tratamento de pessoas com níveis desequilibrados de ansiedade. Tais recursos podem ser aplicados de forma razoável dentro do cenário escolar da EJA por profissionais capacitados e qualificados. Salienta-se que no atendimento psicoterapêutico na TCC, é necessário uma avaliação e formulação do caso, o estabelecimento do vínculo, além dos procedimentos focados no acolhimento, escuta significativa, empatia, aliança terapêutica, e outros requisitos presentes em processos psicológicos.

Espera-se que este estudo possa contribuir na reflexão e conhecimento sobre ansiedade, alunos EJA e Terapia cognitivo comportamental e, proporcione informações relevantes nas diferentes áreas da ciência como a psicologia, educação, social, saúde mental. Desperte reflexões das escolas e profissionais da educação para a prevenção dos efeitos impactantes e nocivos da epidemia da Covid-19 e seus reflexos no contexto de ensino aprendizagem.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S., ROCHA, G. S., SILVA, J. C. **A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19**, 2021 Disponível em: <https://rsdjournal.org> Acesso em: 10.06.2022

American Psychiatry Association. (2014). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders** - DSM-5. 5th.ed. Washington: American Psychiatric Association.

ARAÚJO, Rodrigo Guedes de. **A Educação de Jovens e Adultos (EJA) e a (re)inserção dos sujeitos na escola e no mercado de trabalho**. In: **Educação e universidade: cercanias da pesquisa**. Organizadores: Jenerton Arlan Schütz ... [et al.]. Cruz Alta: Ilustração, 2020. 260 p. ISBN 978-65-990314-2-7.

BAPTISTA, Américo; CARVALHO, Marina; LORY, Fátima. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. *Psicologia*, v. 19, n. 1-2, p. 267-277, 2005

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA, Gabriela Catel Abrahamian; MOURA, Marina Carvalho de. **Anxiety and depression and psychoactive substance abuse in university students**. SMAD. *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, v. 16, n. 1, p. 01-08, 2020.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; Revisão técnica: Paulo Knapp. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina. Anxiety and depression in brazilian undergraduate students: the role of sociodemographic variables, undergraduate course characteristics and social skills. *British Journal of Applied Science & Technology*, v. 5, n. 3, p. 297, 2015.

BRAGA, Glauciléia Pereria. **Psicologia social II**. Rio de Janeiro: SESES, 2017.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>. Acessado em 11.10.2021.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2012.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Vencendo a Ansiedade e a Preocupação com a Terapia Cognitivo-comportamental: Manual do Paciente**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Porto Alegre, Artmed, 640 p, 2012.

CONSENZA, Ramon M., GUERRA, Leonor B. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende**. Porto Alegre, Artmed, 2011.

DOZOIS, David JA. The Prevention of Anxiety and Depression: Theory, Research, and Practice. *Cognitive Behavioral Therapy Book Reviews*, v. 2, n. 3, 2006.

FARRELL, Michael. **Dificuldades de relacionamento pessoal, social e emocional: guia do professor**. Tradução Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FONSECA, Vitor da. **Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica.** 5ª ed. Rio de Janeiro: Wak, 2016.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOLEMAN, David. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente.** 3 ed. Rio de Janeiro. Objetiva: 2012.

GRACIOSO, Alexandre. **Trazendo as emoções para dentro da aula.** Revista da ESPM. V. 18. Nº5. Pp.32-41, 2011.

GRAEFF, F. G. Ansiedade. In: **Neurobiologia das doenças mentais.** Graeff FG, Brandão ML. São Paulo: Lemos Editorial, 1999.

JOHANSSON, Robert et al. Depression, anxiety and their comorbidity in the Swedish general population: point prevalence and the effect on health-related quality of life. PeerJ, v. 1, p. e98, 2013.

KNAPP, P. **Princípios fundamentais da terapia cognitiva.** In P. Knapp. Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica (pp. 19-41). Porto Alegre: Artmed, 2004.

KNAPP, P., BECK, A.T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa na terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria.** 30(2), 54-64.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade.** Tradução: Vinícius Duarte Figueira. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2011.

NUNES, Vera. **O papel das emoções na educação.** Itatiba. São Paulo: Casa do psicólogo, 2009.

OLIVEIRA, M. I. S. (2011). **Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 30-34. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 27.05.2022.

OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE: Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization, p. 1-24, 2017.

PITTA, J.C.N. Como diagnosticar e tratar transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina.** (2011). 68(12), 6-13.

RANGÉ, Bernard, Terapias Cognitivo-Comportamentais: Um diálogo com a Psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ROSÁRIO, Aldinéia Brazão; MIRANDA, Francisrose Dias; MARTINS, Maria das Graças Teles. **Aprendizagem das Crianças e Aulas Remotas em Tempos de Isolamento Social da Covi-19: intervenção da Psicoterapia Cognitivo Comportamental.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE, doi.org/ 10.51891/rease.v8i1.3796, 2022.

ROSITO, L. E. Níveis de ansiedade traço-estado em jogadores de futebol das categorias de base de clubes profissionais. Dissertação de mestrado. Programa de Pós-graduação em Epidemiologia-Universidade Federal do Rio Grande do Sul. (2008). Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br> Acesso em: 25.09.2021.

ROTTA, Newra Tellechea; OHLWEILER, Lygia; RIESGO, Rudimar dos Santos. **Transtorno da Aprendizagem**: abordagem neurobiológica e multidisciplinar. 2ª ed. Porto Alegre: Artimed, 2016.

SANTOS, Jair de Oliveira. **Educação Emocional na Escola**: a emoção na sala de aula. 2ª ed. Salvador: Editado pela Faculdade Castro Alves, 2017.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. “**Quais os riscos que a ansiedade pode trazer para o aluno?**”; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/quais-os-riscos-que-ansiedade-pode-trazer-para-aluno.htm>. Acesso em 28 de maio de 2021.

SECRETARIA DA SAÚDE DE CURITIBA-SSC. **Ansiedade**. (2011). Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/ansiedade> Acesso em 18.06.2022.

SILVA, S. M. da., ROSA, A. R. O impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. *Revista Práxis*. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer> DOI: <https://doi.org/10.25112/rpr.v21o.2446> , RPR | a. 18 | n. 2 | p. 189-206 | mai./ago. 2021. Acesso em: 05.06.2022.

SOARES, D.P. **Protocolo de intervenção grupal, baseado em terapia cognitivo-comportamental, para o manejo da ansiedade em estudantes do ensino médio integrado**. Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT)-IFNMG-Campus Montes Claros. (2020).

SOARES, Leôncio. Educação de Jovens e Adultos. Seção Especial “Vocabulário da Educação”. (Belo Horizonte, online) [online]. 2019, vol.4, n.12. ISSN 2526-1126. http://pensaraeducacao.com.br/rbeducacaobasica/wp-content/uploads/sites/5/2019/11/Leôncio-Soares_Educação-de-Jovens-e-Adultos_N-12_RBEB.pdf.

TEIXEIRA, Elizabeth. **As três metodologias**: acadêmica, da ciência, e da pesquisa. 11. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

VIANNA, Marina Peixoto. **Psicofisiologia**. Rio de Janeiro: SESES, 2016.

WELLS A. Cognitive therapy os anxiety disorders: a practice manual and conceptual guide. New York: John Wiley & Sons LTD. 1997. IN: ROSITO, L. E. Níveis de ansiedade traço-estado em jogadores de futebol das categorias de base de clubes profissionais. Dissertação de mestrado. Programa de Pós-graduação em Epidemiologia-Universidade Federal do Rio Grande do Sul. (2008). Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br> Acesso em: 25.09.2021.

WILSON, Rob; BRANCH, Rhena. **Terapia cognitivo-comportamental para leigos**. Tradução Lia Gabriele. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

WRIGHT, Jesse H., BASCO, Monica R., THASE, Michael E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia Ilustrado.** Tradução Mônica Giglio Armando. Dados eletrônicos. Revisão técnica: Paulo Knapp. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.