

F41: O mal do século XXI

¹Iago Wolff Gallas, ²Rafaela Fröhlich Duarte
*Vanderlize San Martins de Lima



¹ e ² Alunos do CME. Érico Veríssimo, Turma 911, Sapiranga -RS
*Orientadora: Professora Especialista em Metodologia do Ensino da Geografia

Introdução

Atualmente, a ansiedade é uma das questões que mais prejudica a qualidade de vida das pessoas, sendo um sentimento ligado à preocupação, nervosismo e medo intenso. Apesar de ser uma reação natural do corpo, a ansiedade pode virar um distúrbio quando passa a atrapalhar nosso dia a dia. Os transtornos de ansiedade são mais comuns do que se imagina. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 33% da população mundial sofre de ansiedade. O Brasil lidera o ranking com a maior taxa, 9,3% dos brasileiros possuem algum transtorno de ansiedade, a maioria são mulheres. É importante entender que ansiedade não é algo tão ruim. Ou seja, uma pessoa pode se sentir ansiosa quando acha que existe um risco futuro ou uma ameaça. No entanto, o problema é quando se perde o controle e a duração desse sentimento, bem como não ter o controle daquilo que é real. De acordo com a Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento e o Código Internacional de Doenças (CID-10), a ansiedade é um transtorno e possui diferentes tipos: generalizada, persistente, mas não restrita ou mesmo predominante em quaisquer circunstâncias ambientais particulares; de pânico (ansiedade paroxística episódica), ataques recorrentes de ansiedade grave, que chega ao pânico, os quais não estão restritos a qualquer situação em particular e, portanto são imprevisíveis; e misto de ansiedade e depressão, utilizada quando as duas estão presentes mas nenhum conjunto de sintomas, considerados separadamente, é grave o bastante para justificar um diagnóstico. Sendo assim o CID utilizado para diagnosticar as pessoas com ansiedade parte do F41. Sabendo disso, decidimos pesquisar sobre esta doença e desenvolver um aplicativo, com a intenção de informar e auxiliar no tratamento da ansiedade, pois muitas pessoas têm dúvidas sobre o tema, desconhecem os sintomas e não procuram atendimento por acreditarem que essa fase passará, porém sem o tratamento adequado, a ansiedade tende a aumentar.

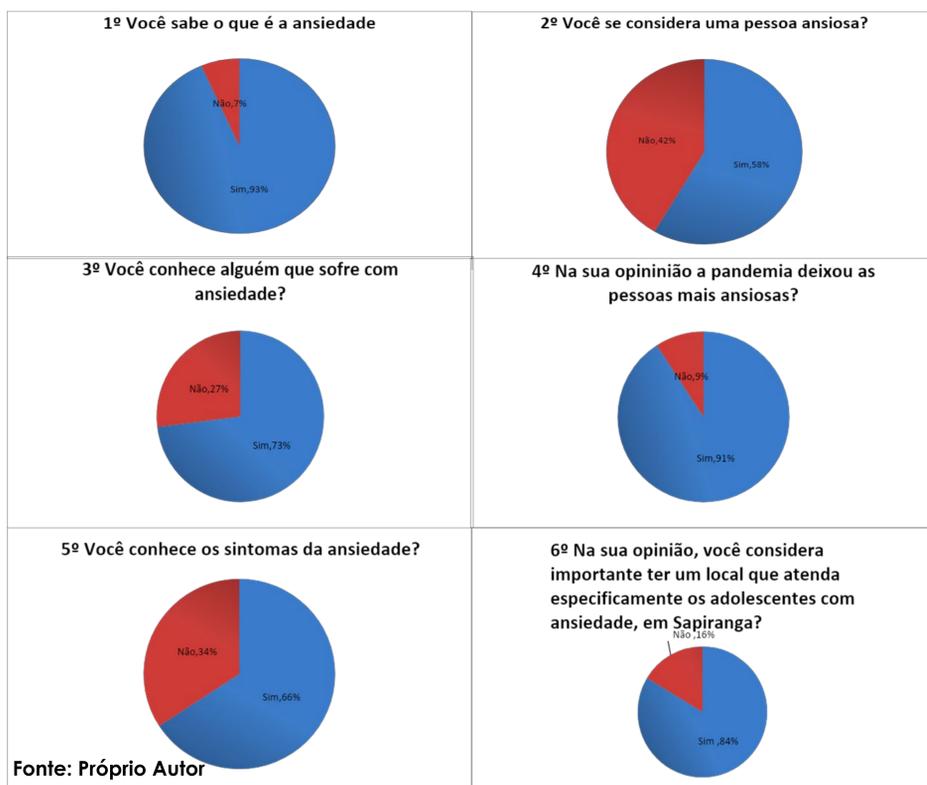
Objetivo

O objetivo geral deste projeto é compreender quais são os efeitos que a ansiedade pode causar nos adolescentes.

Metodologia

- 1 • Pesquisa Bibliográfica.
- 2 • Pesquisa com alunos de 6º ao 9º.
- 3 • Visita ao CAPS.
- 4 • Palestra com a Psicóloga Taciane de Mello.
- 5 • Criação do aplicativo Desvendando a Ansiedade na plataforma Fábrica de Aplicativos.
- 6 • Conversa com a prefeita Carina Nath.
- 7 • Visita ao setor de informática da prefeitura.
- 8 • Reestruturação do aplicativo Desvendando a Ansiedade na plataforma Bubble .

Resultados



Aplicativo Desvendando a Ansiedade Plataforma Fábrica de Aplicativos



Foto 1: Página inicial Próprio Autor



Foto 2: Aba de conteúdo Próprio Autor

Aplicativo Desvendando a Ansiedade Plataforma Bubble



Foto 3: Página inicial Próprio Autor

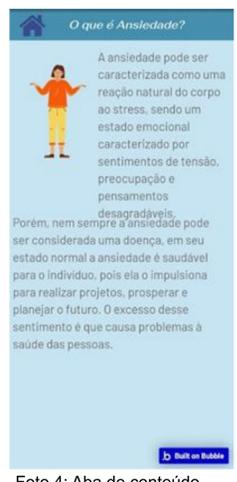


Foto 4: Aba de conteúdo Próprio Autor

Página no Instagram Ansiedadef41

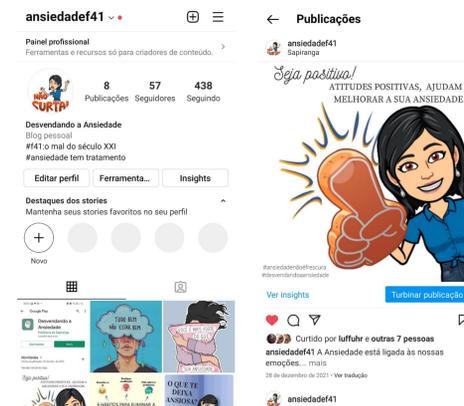


Foto 5- Página do Instagram Ansiedadef41
Fonte: Próprio autor

Avaliação no Play Store



Foto 7: Avaliação do aplicativo no Play Store Próprio Autor

Foto 6- Publicação na página do Instagram Ansiedadef41
Fonte: Próprio autor

Conclusão

A ansiedade é uma doença psicológica que atinge milhões de pessoas no mundo inteiro de todas as faixas de idade e se não for tratada, pode causar inúmeros problemas físicos e/ou emocionais à saúde das pessoas, por isso, a ansiedade pode ser considerada como mal do século XXI. Nossa pesquisa revelou que a maioria dos alunos de sexto a nono ano, do CME Érico Veríssimo, consideram-se ansiosos e apresentam algum sintoma de ansiedade. Apesar de a rede SUS oferecer psicólogos e psiquiatras, a possibilidade de haver um profissional na escola seria uma alternativa viável, considerando que muitas famílias não acompanham ou levam seus filhos para realizar um tratamento contra a ansiedade, pois trabalham durante o dia e com isso os sintomas acabam não sendo tratados e podem ser agravados. Desta forma, acreditamos que seja de suma importância ter um psicólogo que atenda especificamente os adolescentes e que a criação de grupos de apoio destinados à adolescentes, possam auxiliar no tratamento e diminuir os efeitos físicos e emocionais causados pelos sintomas da ansiedade. Acreditamos que o aplicativo "Desvendando a Ansiedade", será uma importante ferramenta para informar e auxiliar as pessoas que possuem sintomas de ansiedade ou que possuem dúvidas sobre o tema. A página do Instagram "Ansiedadef41", também constitui-se em uma fonte de informação sobre a ansiedade, além de divulgar o projeto e o aplicativo desenvolvido por nós.

Referências

- Causas da ansiedade.** Guerra, Mariângela, 2021. Disponível em: <https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/> Acessado em: 25/05/21
- CID – Ansiedade.** O psicólogo online. Disponível em: <https://opsicologoonline.com.br/cid-ansiedade/> Acessado em: 30/07/21
- Como ocorre a ansiedade?** Guerra, Mariângela, 2021. Disponível em: <https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/> Acessado em: 27/05/21
- Conceito de ansiedade.** Conceito.de, 2011. Disponível em: <https://conceito.de/ansiedade>. Acessado em: 02/08/2021.
- Ansiedade: um crescente mal que assola o mundo atual.** Cruz, Regina Bezerra Simões, 2019. Disponível em: <https://blog.psicologiviva.com.br/ansiedade-e-mundo-atual/> Acessado em: 10/06/21
- Transtorno de ansiedade: O mal do século.** Disponível em: <https://veja.abril.com.br/videos/em-pauta/transtorno-de-ansiedade-o-mal-do-seculo/> Acessado em: 08/06/21
- Um terço da população sofre com a ansiedade.** Medeiros, Amanda, 2017. Disponível em: <http://www.usc.edu.br/circulodigital/um-terco-da-populacao-sofre-com-o-transtorno-de-ansiedade/> Acessado em: 08/06/21