

# **AÇÃO DE CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO SOBRE ANSIEDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Camila Osana Eufrazio Zaroni

[camezaroni@gmail.com](mailto:camezaroni@gmail.com)

Alanis Carolina Guimarães

André Luiz Vicentin de Cerqueira

Betina Mendez Alcantara Gabardo

Gabriela Becker Rocha

## **PALAVRAS-CHAVE:**

Curricularização, ansiedade, educação em saúde

## **CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA**

A ansiedade é uma emoção fisiológica de importante papel na proteção do indivíduo. Contudo, quando disfuncional, pode gerar um transtorno de ansiedade e, com ele, vários impactos negativos para a saúde e qualidade de vida de seus portadores. Como fator estressante, além disso, a pandemia de COVID-19 trouxe um aumento significativo na incidência de depressão e ansiedade em todo o mundo. Nesse sentido, é também papel da APS, a orientação, manejo e acompanhamento dos transtornos ansiosos, bem como do cuidado integral e multiprofissional por meio das redes de atenção à saúde.

## **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

No primeiro semestre de 2022, o grupo desenvolveu a Ação de Curricularização da Extensão para a disciplina de Integração Ensino e Comunidade VI - Gestão dos Cuidados Primários, acerca da temática ansiedade. Considerando os fatores epidemiológicos, a relevância do tema e a correlação com a Unidade Curricular sobre transtornos psicológicos, optou-se pelo desenvolvimento de cartilha informativa intitulada "Ansiedade: você sabe o que é?".

A cartilha foi confeccionada através da plataforma de design Canva, contendo informações acerca das diferenças entre ansiedade fisiológica e patológica, dados a respeito da epidemiologia, os subtipos, principais sintomas da ansiedade, sinais de alerta sobre ansiedade em crianças e adolescentes e principais medidas de manejo não farmacológico do transtorno. As informações foram selecionadas através de revisão de literatura científica, buscando referências baseadas em evidências. A linguagem foi adaptada de forma clara e objetiva, com o objetivo de ser acessível a toda a população.

Quanto à estrutura da cartilha e sua apresentação, foi organizada de forma a sintetizar as

principais informações por meio de layout criativo e chamativo para despertar o interesse do leitor. O título, da mesma forma, foi criado na forma de interrogação, a fim de instigar a população a entrar em contato com o material. Deu-se preferência por cores associadas ao relaxamento - como o lilás e o azul.

O projeto foi apresentado no final do primeiro semestre de 2022, para os docentes da disciplina de IEC-VI e para os demais discentes. O trabalho foi submetido à análise, críticas e apontamentos das referidas professoras sendo, posteriormente, enviado relatório acerca da atividade para avaliação e composição da nota.

## **RESULTADOS ALCANÇADOS**

O trabalho apresentado em sala de aula obteve o resultado esperado. De acordo com a avaliação das professoras, o trabalho conseguiu diferenciar a ansiedade fisiológica e patológica, além de classificar os tipos de ansiedade existentes. Além do conteúdo pesquisado, o trabalho se preocupou esteticamente em oferecer ferramentas que confortassem os futuros leitores, como a utilização da cor violeta como fundo da cartilha. Também, pensando nos diferentes públicos os quais o trabalho poderia abranger, o trabalho fez o uso de linguagem acessível e sem uso de jargões médicos para compreensão geral do tema.

## **RECOMENDAÇÃO**

Como recomendações ressalta-se a aplicação prática da cartilha confeccionada por meio da disponibilização do material em Unidades Básicas de Saúde de Curitiba, somada ao uso de QR code que leva a um formulário do Google Forms para possibilitar a mensuração do impacto do trabalho. Dessa forma, a temática da ansiedade pode ser abordada de forma clara e auxiliar a população a adquirir maior conhecimento sobre a doença e mudanças nos hábitos que possibilitem melhora na qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS:**

DUNCAN, B. et al. Medicina Ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

SHIMAZAKI, M. E. (Org.). A Atenção Primária à Saúde. In: MINAS GERAIS. Escola de Saúde Pública do Estado de Minas Gerais. Implantação do Plano Diretor da Atenção Primária à Saúde. Oficina 2 e 3. Análise da atenção primária à saúde e diagnóstico local. Guia do tutor/facilitador. Belo Horizonte: Oficina 1 – Análise da atenção primária à saúde. Guia do participante. Belo Horizonte: ESPMG, 2009. P. 10-16.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE - OPAS/OMS. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o

mondo. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>>. Acesso em: 11 de maio de 2022.