

DOI: <https://doi.org/10.36470/famen.2024.r5a14>

Recebido em: 10/04/2024

Aceito em: 31/05/2024

COMO FUNCIONA O CÉREBRO DE UMA PESSOA ANSIOSA?

HOW DOES AN ANXIOUS PERSON'S BRAIN WORK?

Anderson Barbosa Monteiro

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-7510-1481>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3121692232032411>

Psicopedagogo

Paróquia de Santa Luzia, Arquidiocese de Natal, Brasil

E-mail: Andersonmonteiro1331@gmail.com

RESUMO

O referente trabalho tem como finalidade refletir sobre o assunto mais complexo da humanidade, entre todos os séculos as doenças da mente tem sido o maior vilão da vida humana. Ansiedade e depressão têm chegado a ser listas de consultórios, nesses últimos tempos aumentaram se atendimentos, principalmente pós a pandemia e sendo o foco mais crianças e adolescentes do que os adultos. Esses têm como fatores provocadores o uso excessivo dos celulares, relacionamentos, separações de casais, bloqueio de amigos virtuais (não aceitação), descobertas, sexualidades, drogas e entre outras situações do ambiente, situações biológicas, neurológicas, sociais e ausência da afetividade, deixando as pessoas em cárceres mentais psicológicos e /ou psiquiátricos. Visto isso, o documento tem como objetivo gerar trazer uma visão de reflexão e informações, bem estar; para estudantes, professores, psicólogos, médicos e famílias. Na certa tentando refletir sobre os fatores internos estimulando as pessoas a aprender a falar sobre as emoções, pois acredita-se que se o paciente falar do problema, ele virá amenizar a dor e obter bons resultados ao que se refere aos níveis mais leves da doença. Sendo assim salva-se mais vidas, pois irão procurar apoio da ciência.

Palavras-chave: ansiedade; emoções; educação e cultura.

ABSTRACT

The purpose of this work is to reflect on the most complex subject of humanity, among all centuries, illnesses of the mind have been the greatest villain in human life. Anxiety and depression have been on the list of clinics, and in recent times there has been an increase in attendance, especially after the pandemic and the focus is more on children and adolescents than on adults. These trigger factors include excessive use of cell phones, relationships, separations of couples, blocking of virtual friends (not accessible), discoveries, sexualities, drugs and other environmental situations, biological, neurological, social situations and lack of affection, leaving people in psychological and/or psychiatric mental prisons. Given this, the

document aims to bring a vision of reflection and information, well-being; for students, teachers, psychologists, doctors and families. Certainly trying to reflect on internal factors, encouraging people to learn to talk about emotions, as it is believed that if the patient talks about the problem, it will alleviate the pain and obtain good results when referring to milder levels of the disease. This will save more lives, as you will seek support from science.

Keywords: anxiety; emoticons; education and culture.

1 INTRODUÇÃO

Suponhamos que o homem começou a entender o cérebro desde da pré-história na descoberta do fogo, nas invenções dos grandes cientistas criadores como Santos Drummond criou o primeiro avião 14 bis e o criador da lâmpada incandescentes (1879), o Thomas Edison e outros e outros inventores e talentosos historiadores e filósofos, escritores e artistas. Quem sabem eles, você e eu temos o que o psiquiatra Augusto Cury chama de SPA: Síndrome do Pensamento Acelerado, o que nos leva ao mal do século, ansiedade e depressão.

Cury (2010, p. 51) nos fala sobre a SPA: “De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão deve atingir 20% da população no final da década, mas como veremos, a síndrome do pensamento acelerado (SPA), pode atingir três ou mais quatro vezes mais esses índices.”

Ou seja, é preocupante, pois a evolução do mundo as novas tecnologias o uso abusivo do celular e aparelhos eletrônicos nos asfixiam com as diversas e grandiosas informações, nos levando a quadros psicossomáticos assim como TAG e a SPA.

Falar em ansiedade quero aqui abordar o que sinto e sei o que é, pois sou diagnosticado com TAG transtorno de ansiedade generalizada, e quero neste artigo levar você leitor a refletir e compreender essa doença e como funciona o cérebro de uma pessoa com ansiedade em aspectos de afetividade e aprendizagem em foco as emoções e as áreas afetadas e as funcionalidades das seguintes áreas responsáveis pelo processo cerebral; hipocampo, amígdalas, e as janelas das memórias. Outros mais peço a você leitor que dê muita atenção a esse artigo, que traz um olhar de pesquisas e entrevistas com a sociedade brasileira, visando o bem estar e o aprender como lidar com aspecto socioemocional e de forma holística o referente artigo esta visando a educação e psicologia como áreas abrangentes da problemática, onde eu professor pedagogo, terapeuta holístico Reikiano nível 1 e psicopedagogo, graduando de

psicologia e escritor potiguar tenho alegria de estar promovendo esse leque de informações para os leitores, pós pandemia.

Visto isso, podemos realmente dizer que o cérebro é uma” caixinha de surpresas” e que cada um tem que cuidar de forma ímpar do seu, compreendendo os três pontos importantes a refletir fatores: cognitivos, afetivos e emocionais. Portanto se faz necessário compreender o que o psiquiatra Cury (2010, p. 53-54) nos apresenta sobre os sintomas e as causas da SPA que estão elencados a seguir, no quadro 1.

Quadro 1 – Sintomas e causas da Síndrome do Pensamento Acelerado - SPA

SINTOMAS DA SPA	1. Ansiedade;
	2. Mente inquieta ou agitada;
	3. Insatisfação;
	4. Cansaço físico, exagerado, acordar cansado;
	5. Flutuação emocional;
	6. Irritabilidade;
	7. Impaciência;
	8. Dificuldade de lidar com a rotina;
	9. Dificuldade de lidar com pessoa lentas;
	10. Baixo limiar para suportar frustrações (pequenos problemas causam grandes impactos);
	11. Dor de cabeça;
	12. Dor muscular;
	13. Compulsão alimentar;
	14. Outros sintomas psicossomáticos (queda de cabelo, taquicardia, aumento da pressão arterial etc.);
	15. Déficit de concentração;
	16. Déficit de memória.
CAUSAS DA SPA	1. Excesso de informação;
	2. Excesso de atividades;
	3. Excesso de trabalho intelectual;
	4. Excesso de preocupação;
	5. Excesso de cobrança;
	6. de uso de celulares, internet, computadores.

Fonte: Adaptado de Cury (2010).

Cury (2010) nos leva a refletir com suas pesquisas que essa síndrome está com o foco maior no excesso de informações e principalmente intelectuais são afetados sendo esses os mais responsáveis na sociedade com suas competências e habilidades como: médicos, professores, psicólogos e outros profissionais.

2 EMPATIA E APRENDIZAGEM COM AS PESSOAS COM ANSIEDADE

“A dor que dói no outro é uma janela de onde eu me enxergo.”
Pe. Fábio de Melo

Falar desse tema é compreender a si mesmo e o processo vivido e ter empatia com outro. Segundo o psicólogo Lubienska (Empatia, 2024, s/n), “a palavra empatia vem do termo grego ‘*empathia*’, ou seja, em+*patheia* (*PATHOS*/Paixão)”. E psicologicamente é se colocar na pele do outro, tentando compreender como ele estar. E para saber entender o que outro sente eu tenho que pensar eu posso sentir algo assim ou não? mesmo sendo diferentes, mas existe algo que nos faz ser iguais, temos o cérebro e suas funcionalidade, que podem nos fazer fortes ou frágeis para viver. Em contra partida não podemos deixar de interrogar sobre a importância da saúde mental e a aprendizagem do sujeito ansioso. Com isso vem a seguinte pergunta: como funciona o cérebro de uma pessoa ansiosa, será que ela consegue apreender algo durante esse processo? Claro evidentemente segundo meus relatos vividos posso afirmar que sim, mas com algumas limitações segundo Chalita e Melo (2009, p. 102): “Somos homens e mulheres portadores de capacidade cognitiva, capazes de atribuir sentido a realidade, mas nem sempre conseguimos.”

Muito provavelmente ele nos faz compreender o que logo vou tratar mais a frente, sobre as limitações ou as áreas afetadas do cérebro. Essas limitações não nos deixam realizar sonhos ou atividades diárias, por um único motivo que são vistos nos momentos mais conturbados das nossas vidas, que é a situação de confrontos internos onde nós humanos nos confrontamos e não conseguimos gerir nossas emoções e pensamentos. Mas acredito muito no apoio, nas motivações e relações afetivas tudo isso pode fazer com o sujeito se encorajem afim de produtividade e aprendizagem.

Quando uma pessoa em situação de vulnerabilidade e saúde mental é tratada com seus cuidados e afeto ela pode sim conseguir estar em qualquer meio e ser um ser proativo e criativo. Eu não posso deixar de declarar a vocês que eu sou a pessoa em ênfase que vivo todo esse carrossel de ideias e vivencias onde em 2020, fui acometido com a covid 19 e no ano 2022 novamente, sendo que essas etapas me deixaram com sequelas neurológicas e assim afetando as áreas do cérebro, as amígdalas, deixando o medo e o hipocampo com as dificuldades na

aprendizagem como raciocínio lento e déficit de memórias isso não comprovado laudado, mas compreendido em atestado de ansiedade TAG, onde vivi dias e noites de terror.

Mas o mais encantador foi o desafio de superação e aprendizado que tive quando fui encorajado pela amiga Dra. Marilú Lourenço, escritora potiguar, que propôs em um convite inesperado a minha participação em uma das suas obras coletânea acadêmica da educação do cansaço ao adoecimento de professores e alunos pós- pandemia. Onde eu escrevi o artigo: “A criança e ao adolescente na escola após pandemia covid 19”. Uma pesquisa que me desafiou muito não só por escrever, mas por entender que eu poderia ajudar a mim e a outros. E, com certeza, está gravado nas memórias a fala da doutora Lourenço, que foi determinante ao falar: “professor Anderson, você pode sim! essa é a sua melhor fase pra escrever com propriedade o que está vivendo.”

Confesso que aquilo me fez grandioso, ou um gigante dentro do estado que eu me encontrava, um zero à esquerda, provocou e desencadeou uma busca eloquente de falar mais sobre tudo isso. Crie o projeto piloto “motiva-se escola e motiva-se mulher”, sai pelas escolas do Rio Grande do Norte palestrando e refletindo sobre a temática motivação e incentivando a busca pela psicoterapia algo que me encantou muito e ajudou. Realizei e me senti muito bem e logo fui aprendendo que a psicologia se fazia em mim e que só iria me completar a educação que já se faz nítida no meu sangue e logo ingressei na Universidade no curso de psicologia e o mais interessante que não perdi nem um momento a vontade também de entender a mim mesmo, e como estava aprendendo e as dificuldades do momento.

Vale ressaltar que não larguei o aprendizado da psicopedagogia que é encantadora dentro das vertentes institucionais e clínica, conheci e trabalhei no projeto “Siga-me”, do Instituto de Ensino Superior Cristo Rei – IESCREI, projeto especializado sobre orientação da mentora Neuropedagoga Ilza Medeiros. Mas pra que tudo isso viesse à tona, tive que ter “apoio” da família, amigos e oportunidades. Um exemplo disso foi lecionar nos cursos de ensino superior na Faculdade Metropolitana Norte Riograndense – FAMEN. Mas também tive que aprender como lidar e ainda estou aprendendo com as perdas e desafios. Eu hoje tenho um lindo trabalho como comunicador e criador de conteúdos nas redes sociais, meu compromisso é comigo de esvaziar as janelas das memórias e com você ansioso(a). Continuo o projeto “motiva-se” e hoje te digo: motiva-se, leitor! Cury (2010) nos encoraja quando fala que nós somos atores

no teatro da vida, mas não podemos deixar o espetáculo sem ser dirigido por nós mesmo. Vamos juntos e juntas apreender perder neurônios e ativar sinapses.

3 O QUE É O CÉREBRO?

Ele está localizado no final da coluna vertebral. Representa somente 2% do peso total do corpo, no entanto consomem quase 20% das nossas calorias todas ações; correr, dançar, caminhar, pensar até respirar ou ouvir e ver. São atividades que exigem energias. Uma dieta desequilibrada pode produzir sentimentos negativos (Goméz; Terán, 2014).

Esse é um dos órgãos principal, que requer total cuidado para que tenha vida. Ele é muito precioso precisamos cuidar dos elementos que fundamentam sua existência como boa alimentação, boa música, bons papos e pessoas agradáveis e com excelentes energias, exercícios físicos e filmes cômicos e relaxamento e reflexões e hidratar líquido a água cura, exercícios da respiração tudo isso traz oxigênio para o cérebro.

4 COMO FUNCIONA UM CÉREBRO COM ANSIEDADE?

Primeiro nós temos que entender como funciona o cérebro e depois a ansiedade com isso nós iremos compreender o funcionamento desse órgão em situação natural ou patológica. Ao pensar sobre essa situação em contra partida, temos que cientificamente fazer uma ponte entre o sistema límbico e os seus sintomas de ansiedade que com certeza é ímpar em cada indivíduo, pois dependerá do nível que este esteja e como reage esse indivíduo, compreende-se: o sistema límbico está localizado no bulbo raquidiano. Quase todas as estruturas encontradas no sistema límbico estão duplicadas nos dois hemisférios do cérebro (Goméz; Terán, 2014, p. 36).

Este sistema controla diversas funções, entre as quais; a alimentação, as gerações de emoções e a reprodução entre outras a refletir. O hipotálamo desempenha um importante papel e algumas funções psíquicas e psicomotoras. Alguns estados de hiperexcitabilidade ou depressão pode ser devido a transtornos funcionais dos outros hipotalâmicos; também podem depender desses mesmos centros os efeitos colaterais representados por palpitações, lágrimas, salivação, vômito rubor etc., que acompanha os estados emotivos. Essa explicação científica

muito clara sobre uma das áreas que corresponde com as emoções e se afetada terá seus falhos momentos (Gómez; Terán, 2014, p. 37).

Podemos concluir que a humanidade sofre nas últimas décadas com uma grande carga crucial e reflexos nervosos. Segundo a (OMS), Organização Mundial de Saúde, em 2019, 18,6 milhões de brasileiros tinham ansiedade patológica, representando aproximadamente 9,3% da população geral (Brasileiros, 2023, s/n).

Foi justamente esse momento dramático em toda humanidade que não podemos esquecer e deixar de lembrar a importância da vida, e dos cuidados com o corpo e a mente, pois quem não ficou com reações? Todos nós, mesmo que pouco ou muito, de forma direta ou indireta as sequelas psíquicas ou neurológicas estão aparecendo aos poucos, déficit de memória, manchas na pele, insônia, tremores, boca seca, não apetite, emagrecimento, aumento da massa corporal, inchaço no corpo, sensibilidade angústia, saudades e medo, náusea, vômito, síndrome de pânico, falta de ar, respiração ruim, ansiedade e uso excessivo de tela, compulsão alimentar ou sexual, maior índice de separações etc., até tem gente apresentando tudo isso até hoje e muitos ainda não identificaram os seus diagnósticos ou não tiveram interesse ou oportunidade da ajuda clínica.

Aqui gostaria de ressaltar a importância da ciência em psicologia ou psiquiatria, neurologia e outras, afim de prevenir e intervir na saúde do corpo e mente e não poderia deixar aqui a minha preocupação e o meu pedido aos professores e alunos, são os agentes de muito estresse dentro das escolas e que bom seria se as escolas já pudessem contar com profissionais da psicologia e assistência social para ambos contribuírem dando suportes técnicos à comunidade escolar, as crianças e famílias. Tudo isso requer políticas inovadoras públicas. Vale salientar que não foi somente a pandemia a causadora de danos mentais, frustrações, mas as novas regras o despreparo para como lidar com os desafios do momento, o desespero, a fome, a sede, as relações más resolvidas as carências afetivas, as perdas, o isolamento social, uso excessivo das telas, as novas relações sociais e virtuais os namoros e perdas também virtuais os encontros e desencontros com os sujeitos virtuais. Da pra humanidade está bem, eu te pergunto após essa leitura tão explicativa?

5 O QUE SÃO EMOÇÕES?

Segundo o psicólogo Goleman (1995, p. 59):

Todas as emoções são em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida. A própria raiz da palavra emoção vem do latim movere 'mover' "acrescida do prefixo" é "denota" afastasse", que indica em qualquer emoção está implícita uma propensão para um agir imediato.

O autor e psicólogo nos faz refletir sobre emoções, a princípio lembrar e relacionar seu comentário com a fala do filósofo grego Sócrates quando se refere a frase: "conhecer-te a ti mesmo!" Nos levando a responder a indagações que existem dentro de uma pessoa ansiosa, nunca e jamais uma pessoa com ansiedade pode deixar o que fazer ou falar em um outro momento, surpresas e raiva, o novo e medo do desconhecido são personagens e sentimentos que não cabem no palco da vida de uma pessoa ansiosa, mas que não podemos descartar da dinâmica da vida, pois tudo está na forma do ver e jogar e agir, como eu recebo? Como aceito e como vou lidar com isso? Pessoas me perguntam: "Como você superou tudo isso? Você deve ser muito forte?" E até afirmam: "Se fosse eu não resistia!".

Eu simplesmente no amparar da chuva e no pôr do sol, compreendo e suplico poeticamente falando sou forte sim, pois até os fortes enfraquecem para continuarem mais fortes e assim amadurecerem. Isso seria o meu jardim natural. É dessa forma que consigo gerir minhas emoções, meu real é falar do que sinto sem me prender e não ter vergonha de sentir e gritar para o mundo somos gente, gente que sente, chora, rir e que simplesmente é vida.

Essa é a minha filosofia conhecer pessoas e falar, escrever sobre o que sinto e estimular pessoas a falarem também sobre o que sentem, assim estaremos criando a grande geração de pessoas que saberão gerir suas emoções. E que lindo seria se mais pessoas acordassem às 4h da manhã para escrever novos artigos em especial sobre emoções e principalmente como lidam com as suas, foi isso eu acordei e tive essa ideia em escrever o que vivo e sinto, espero que sirva para você leitor, pesquisador e cientistas da educação, saúde (psicologia e outras) como referências e fundamentação e compreensão, pois aqui trago os grandes nomes da recente pesquisa.

Complementando a linha de pensamento do psicólogo hospitalar de Água Boa/MT, William Oliveira (2023), fala das emoções dando dois exemplos: o medo que é muito importante, e cita o exemplo se víssemos um leão a seção seria medo e\ou ficar tenso para congelar ou correr. E a ansiedade exemplo: um momento antes de prova pode ser bom para nos prepararmos. Ambos os exemplos nos farão melhores e protegidos.

6 VOCÊ ACHA QUE A CULTURA BRASILEIRA NOS PREPAROU OU PREPARA PARA LIDAR COM AS PERDAS E A FALAR DAS EMOÇÕES?

Pra responder tudo isso o psicólogo Golemam (1995), nos mostra as suas pesquisas dando ênfase na preocupação com as emoções ou ao que chama de catástrofe emocional de mal estar social, onde ele levanta uma preocupação maior, relatando que há um número crescente de desconforto emocional sobre tudo nas crianças.

Essa fala mexe com as minhas janelas das memórias e consigo nitidamente recordar a minha infância onde eu criança não tinha voz nem vez de me expressar tanto em casa quanto na escola. A família tinha seus costumes e cultura onde criança não sabia de nada e que o que sentia, muitas vezes era besteira ou preguiça ou até “gaiaticice” um termo pejorativo da Região Nordeste, sendo essa ignorada de todas as formas, a criança muitas das vezes era retirada até do espaço.

Visto isso, busquei entrevistar outras pessoas para firmar a minha pesquisa e a entender se o adulto de hoje pode carregar sequelas e está com várias janelas abertas com seus terrores noturnos e gatilhos. Ou seja, as enfermidades da mente podem ou não ser de traumas não vistos e comentados ou até da não escuta pelo adulto que poderia proteger e sua ignorância não o permitiu.

Em entrevista com o neuropsicopedagogo José Jorge Modesto (2023), do estado de Piauí, ele nos conta como foi a sua infância referente a cultura e emoções. Para Jorge a sociedade nasce através de uma cultura socio emocional retraída, isso incluindo os aspectos familiar por não permitir a criança evoluir através de suas habilidades e conceitos. Impedindo de ter uma identidade livre do sistema cultural, e de uma cultura machista, escravista e preconceituosa, entretanto as crianças de alguma forma viviam omissas de explorar o mundo através de suas emoções, opiniões e sentimentos. O professor e especialista conclui dizendo:

“quando criança vivenciei um contexto familiar de autocuidados e bloqueando assim meu modo exploratório para o mundo.” Ao falar das emoções e sentimento era retraído, pois não tinha a oportunidade de expressar e quando expressa não era entendida. Entretanto era calado principalmente no ambiente escolar e era tido como aluno exemplar. Ressalta o especialista: Eu não era visto como uma pessoa com emoções só uma criança por excelência assim idealizada e seguia para adolescência... (no momento da entrevista o jovem de 34 anos se emocionou-se, recordou de muitos momentos que sofreu com bullying por causa de sua voz, relatou o professor que sempre teve complexo com a sua voz por não ter tido desenvoltura, e acha que seus pais não ouviram o seu pedido de ajuda sobre isso).

Ressalta a Dra. Marilú Lourenço (2022) que na verdade as controvérsias sobre relações emocionais entre família e criança sempre foram afetadas pelo autoritarismo paterno ou materno, com definições claras e constantes, que atravessamos é fronteiras busca de uma resposta satisfatória, porque quando não se envolve uma liberdade não vigiada, não acompanhada, não organizada como ainda ocorre nos dias atuais na maioria das famílias.

Crianças ou adolescentes, considerado desnorteados excesso da informação e também pela falta de orientação familiar, desconsiderando essa educação.

Dessa forma, a Escola é afetada, é um dos grandes desafios da psicopedagogia hoje é como trabalhar com essas crianças e adolescentes que apresentam dificuldades de aprendizagem, se já existem neles o socio afetivo. é preciso incluir no processo, a aquisição educativa por meio de mediação, do diálogo como propriedade de acolhimento com o objetivo de priorizar o desenvolvimento cognitivo, com a preocupação com o raciocínio do aluno.

Nesta perspectiva pode se constatar que muitas pessoas (sem querer generalizar) não foram criadas através da cultura socioemocional, por isso sentem dificuldades para passar para os filhos e desenvolver assim, a cultura da paz. Atravessam fronteiras desconsideram a educação sem querer.

Quando criança você dizia o que sentia para os seus pais? Devido o processo autoritário que envolvia todos, na relação familiar a liberdade de expressão entre filhos e pais não era permitido, deixando muita gente frustrada para qualquer tomada de decisão.

Nesse contexto, a criançada não tinha voz diante dos pais, dos adultos, que passavam muitas vezes não acreditar em nenhuma palavra dita por crianças e adolescentes.

A pedagoga e especialista em gestão escolar Ana Santana (2023), fala da sua infância: “me lembro que via minha mãe chorar escondido, aí quando perguntava pra ela: chora porquê? Ela dizia: foi um ciano (cisco), que caiu no meu olho. Não estou chorando!” Formos criados sem podermos falar o que sentíamos, porque na verdade, sentíamos, mas não sabíamos como expressar, pois em tudo, nos repreendiam.

A neuropsicopedagoga Ilza Medeiros (2023), em entrevista falou: “não havia conversa sobre o que eu sentia, mesmo porque minha mãe passava o dia trabalhando, lavando roupas e só chegava à noite e após chegar colocava uma barraquinha de confeitos na esquina de casa pra fazer dinheiro para comprar o pão.” Eu não sentia falta desse diálogo, pois se não tinha não sentia falta. Hoje entendo e de modo algum julgo esse comportamento de minha mãe, pois, como adulta entendo a realidade dela. Como foi criada na dureza do sertão com minha avó, que foi abandonada pelo marido, sujeito rude, que batia nela, ela mesmo assim lutou por si e por seus filhos. Minha mãe, não era dada ao diálogo sobre sentimentos porque não sabia como fazê-lo. Não há espaço para que eu me sinta coitada ou culpe coisa alguma. Diálogo não havia, havia a prática da firmeza que me moldaram e fazem parte de meu olhar diante da vida hoje. Obviamente hoje tenho o conhecimento e a oportunidade de vida que ela não teve e criei meus filhos dando espaço para se expressar. Mas descobri uma coisa ao educar quatro filhos: por mais que os pais desejem acesso completo ao coração dos seus filhos, não o terá. Aprendi a resiliência mesmo no choro. Aquela mulher mesmo bruta me ensinou sem palavras e eu aprendi.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que uma pessoa ansiosa pode apresentar diferentes dificuldades, mas dependendo do nível e sendo acompanhada pelos cuidados médicos e mantendo um bem estar, com certeza poderá consolidar sua aprendizagem em tudo o que desejar aprender. Mas é recomendável o estímulo, a valorização, o apoio onde provoque o indivíduo a perceber na sua melhoria e no ato de criar. A pessoa com ansiedade precisa ser convidada a falar e escrever sobre seus sentimentos, será como um “pássaro que voa, saindo do cárcere das emoções e entrando nelas e saindo...o processo de esvaziar as janelas cerebrais (memórias) para dá mais espaços para novas informações, com isso muito provavelmente terá novas situações de sair dos níveis de ansiedade e amenizar o sofrimento, também terá mais chance de aprender e

ensinar. E o incrível disso tudo será o surgimento de sinapses durante todo esse processo, porque não chamado amadurecimento cerebral.

REFERÊNCIAS

CHALITA, G.; MELO, F. de. **Cartas Entre Amigos**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.

BRASILEIROS estão entre os mais ansiosos do mundo. **CicloVivo**. 2023. Disponível em: <https://ciclovivo.com.br/vida-sustentavel/equilibrio/brasileiros-estao-entre-os-mais-ansiosos-do-mundo-diz-oms/>. Acesso em: 20 abr. 2024.

CURY, A. **Inteligência emocional a formação de mentes brilhantes**. Ribeirão Preto/SP: escola de inteligência, 2010.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GÓMEZ, A. M. S.; TERÁN, N. E. **Transtornos de Aprendizagem e Autismo**. Belo Horizonte, Grupo Cultural, 2014.

LOURENÇO, M. **Coletânea da educação do cansaço ao adoecimento de professores e alunos nos pós pandemia**. Natal/RN: Editora, 2022.

EMPATIA e socioemocional. **Lubienska**. 2024. Disponível em: <https://www.lubienska.com.br/empatia-e-socioemocional/>. Acesso em: 31 maio 2024.