

**CARTILHA DE SAÚDE
EMOCIONAL E MENTAL**

TRANQUILA MENTE

N.2

Vencendo a timidez e o medo de
apresentar trabalhos



**INSTITUTO
FEDERAL**
Pará
Campus Conceição do Araguaia

ORGANIZADORA
Rosimeire Mundoco Corrêa
2025



O texto destaca que não se trata de falar sem medo, mas de falar apesar dele. Vencer a timidez é descobrir que sua voz tem valor e merece ser ouvida.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

T772 Tranquilamente: vencendo a timidez e o medo de apresentar trabalhos. N.2 /
Organizadora: Rosimeire Mundoco Corrêa. Conceição do Araguaia, PA [s.n.], 2025.
14 f. : il. color. ; PDF. (Cartilha de saúde emocional e mental)

Instituto Federal do Para IFPA– Conceição do Araguaia NAPNE
Inclui bibliografia.
ISBN:978-65-01-67643-2

1. Saúde mental. 2. Timidez. 3. Equilíbrio psicológico. 4. Falar em público. I. Corrêa.
Rosimeire Mundoco (org.) II. NAPNE. III. Título.

CDD: 616.89

Biblioteca Tapajós / Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia / Campus Santarém – PA
Bibliotecária Eliana Amoedo de S. Brasil – CRB-2/1121

A todos aqueles que já sentiram que sua voz não era forte o suficiente.

A quem já congelou na frente da turma, mesmo sabendo o conteúdo.

A quem se cobra demais e sofre em silêncio.

A quem pensa que precisa ser perfeito para ser aceito.

Que este material seja um alívio, um abraço e uma nova chance de se conhecer: com respeito, coragem e leveza.

APRESENTAÇÃO

Você já sentiu aquele frio na barriga só de pensar em uma prova ou em ter que falar na frente da turma?

Se sim, saiba que você não está sozinho(a).

A ansiedade escolar é muito mais comum do que parece — seja antes de uma avaliação, uma apresentação oral ou qualquer situação onde sentimos que estamos sendo observados ou julgados. Ela pode se manifestar como nervosismo, insegurança, timidez ou medo.

Mas aqui vai uma boa notícia: você pode aprender a lidar com isso!

Esta cartilha foi criada com muito carinho para ajudar a entender o que está acontecendo com você e apresentar ferramentas simples e eficazes que podem transformar sua relação com a escola, com as provas, com os trabalhos e com você mesmo(a).

Este é um convite para cuidar da sua mente com amor e leveza.

Há um lugar seguro para você compartilhar o que sente! E o Projeto TranquilaMENTE espera por você!



2. O QUE É A ANSIEDADE ESCOLAR?

A ansiedade escolar é como um alarme interno que dispara antes de uma prova, uma apresentação ou uma situação social. Mesmo que não haja perigo real, o cérebro entende essas situações como ameaças.

Sinais comuns:

- Coração acelerado;
- Respiração curta;
- Tremores, suor;
- Pensamentos como “vou errar”, não vou conseguir fazer nada, vou tirar nota baixa;
- Mente em branco.

A boa notícia? Você pode aprender a controlar esses sinais — e isso começa agora!



3. PROVAS E APRESENTAÇÕES: POR QUE DÃO TANTO MEDO?

O medo geralmente surge da pressão para ter um bom desempenho. Sentir que precisa ser perfeito(a) ou agradar a todos pode deixar tudo mais difícil.

Há também o medo do julgamento, dos colegas e dos professores, que faz o coração acelerar e a mente travar.

A falta de preparo e experiências negativas anteriores, como esquecer o que ia falar, aumentam essa insegurança. Esse medo é comum, mas cresce quando acreditamos que precisamos ser perfeitos.

Lembra como é aprender a andar de bicicleta? Nas primeiras tentativas, cair faz parte. Se desistir na primeira queda, nunca vai aprender a pedalar.

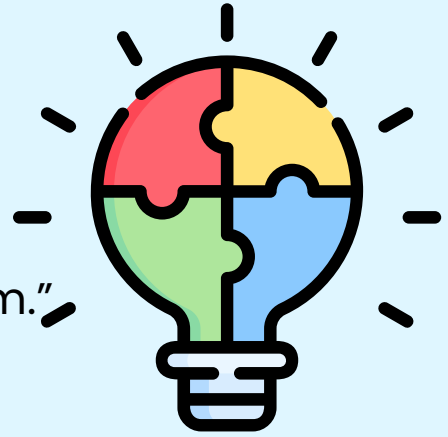
Cada erro é um passo para ficar mais confiante. Assim, cada prova ou apresentação é uma oportunidade para crescer e se conhecer melhor.



4. COMO LIDAR COM A ANSIEDADE ESCOLAR? TÉCNICAS QUE FUNCIONAM

Preparação Mental

Visualize você apresentando com sucesso. Repita: “Eu estou preparado(a). Posso confiar em mim.”



Respiração 4-3-6

Em um local tranquilo, inspire por 4s → Segure 3s → Solte por 6s. Repita esse ciclo por 3x.

Prática Gradual

- Treine na frente do espelho
- Grave vídeos curtos
- Apresente para alguém de sua confiança

Organize Seu Conteúdo

- Faça um roteiro simples
- Use cartões com palavras-chave
- Ensine o conteúdo a alguém

Postura Confiante + Frases Positivas

- “Tudo bem sentir medo.”
- “Eu sei mais do que imagino.”
- “Eu não preciso ser perfeito(a), só verdadeiro(a).”

5. O QUE FAZER NO DIA DA PROVA OU APRESENTAÇÃO

- ✓ Durma bem na véspera: o descanso ajuda a mente a ficar mais tranquila e focada.
- ✓ Evite revisar em cima da hora: Confie no que já estudou e dê espaço para a mente relaxar.
- ✓ Alimente-se bem: escolha comidas leves que mantenham sua energia.
- ✓ Chegue com antecedência: isso ajuda a diminuir o nervosismo.
- ✓ Respire fundo antes de começar: respirações profundas acalmam o corpo e a mente.
- ✓ Leve um objeto de apoio: algo que te traga conforto, como um elástico ou pedrinha.
- ✓ Fale devagar e com calma: organiza suas ideias e transmite segurança.



DICA ESPECIAL:

Foque no que você quer comunicar — na mensagem que deseja passar — e não no julgamento dos outros.

6. SUA ROTINA FAZ DIFERENÇA

- ✓ **Durma bem:** Um sono de qualidade ajuda a controlar a ansiedade.
- ✓ **Alimente-se bem:** Prefira refeições leves e evite exageros ou estimulantes, como cafeína.
- ✓ **Faça pausas:** Intercale momentos de estudo com descanso para manter o foco.
- ✓ **Movimente-se:** Caminhar, dançar ou fazer alongamentos ajudam a aliviar o estresse.
- ✓ **Desconecte-se:** Dê um tempo das redes sociais para cuidar da sua mente.

LEMBRE-SE

o que você faz todos os dias impacta diretamente em como você se sente nos momentos de desafio.



7. CONTE COM O PROJETO TRANQUILAMENTE

No Projeto TranquilaMENTE, você encontra apoio e cuidado de verdade, com:

- Sessões individuais e em grupo;
- Técnicas de respiração e reprocessamento emocional;
- Palestras que trazem conhecimento e esperança;
- Escuta ativa, acolhimento e respeito;
- Rodas de conversa com adolescentes que vivem desafios parecidos com os seus.

Venha fazer parte do nosso grupo de apoio emocional e descubra como é bom crescer acompanhado(a)!



CONTE COM O NAPNE PARA APOIO E INCLUSÃO

Você sabia que o NAPNE (Núcleo de Apoio às Pessoas com Necessidades Específicas) pode ser um grande aliado na sua caminhada emocional?

O NAPNE existe para oferecer apoio, inclusão e acolhimento a estudantes que enfrentam diferentes tipos de desafios — sejam eles físicos, emocionais, sociais ou de aprendizagem.

Como o NAPNE pode te ajudar?

Com atendimento humano, empático e sem julgamentos; com apoio na adaptação escolar e em situações que exigem cuidado especial; com projetos como o TranquilaMENTE, para fortalecer sua saúde mental.

Você não está sozinho(a). Há uma rede de apoio esperando por você.

Se sentir que precisa conversar, receber orientação ou apenas ser ouvido(a), procure o NAPNE do seu campus.

Ele vai te ajudar na sua caminhada escolar!

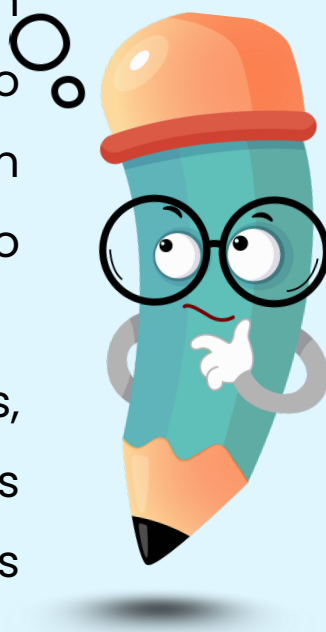


PARA REFLETIR

Cuidar da sua saúde emocional é um passo importante para se sentir mais confiante e tranquilo(a) diante das provas e apresentações.

Lembre-se: aceitar que todos enfrentam desafios é um ato de coragem e cuidado consigo mesmo(a) – você está dando um passo valioso para vencer a timidez e o medo.

Compartilhe esta cartilha com amigos, colegas e familiares, para que juntos possamos criar um ambiente mais acolhedor, cheio de apoio e respeito.



DESAFIO

- Escolha uma das estratégias desta cartilha para praticar nos próximos dias.
- Observe como esse pequeno hábito vai transformar sua confiança e sua tranquilidade ao falar em público.

A AUTORA

Nos últimos anos, acompanhei de perto as dores emocionais que muitos adolescentes e jovens enfrentam no ambiente escolar. Medo de errar, timidez ao falar em público, crises de ansiedade antes das provas... tudo isso pode parecer pequeno para quem vê de fora, mas é enorme para quem sente por dentro.

Foi por isso que criei este projeto: para oferecer apoio, escuta e ferramentas terapêuticas que ajudam a transformar insegurança em confiança, e ansiedade em equilíbrio.

Esta cartilha é um pedacinho do cuidado que acredito. Leia com o coração aberto. E se em algum momento sentir que precisa de ajuda mais profunda, saiba: você não está só, estou aqui para caminhar com você.

Com carinho,

Rosimeire Mundoco Corrêa
Coordenadora de Ensino e Políticas Educacionais
Substituta
Campus Conceição do Araguaia - IFPA
Portaria Nº 553/2022/GAB/IFPA.
Terapeuta Emocional - CITRG Registro: 04943



A ansiedade é uma parte da sua história — não é quem você é.

Você é alguém que sente, pensa, cresce e está buscando ferramentas para viver melhor.

Você é forte. Você tem valor. E você pode vencer isso com leveza e apoio.

Esta cartilha é o começo de uma nova fase.

Agora é a sua vez de brilhar...

no seu tempo...

no seu ritmo...

... com verdade e coragem!

ISBN: 978-65-01-67643-2

