

**Autor(es)**

Luciano Da Silva Buiati

Maria Aparecida Bastos Biondo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - OSASCO

Resumo

A ansiedade é um estado de hipervigilância pela preparação em relação a um perigo iminente e a comportamentos de evitação ou cautela. (Muller et al., 2016).

A ansiedade vem se mostrando cada vez mais presente em nossa sociedade, trazendo consequências e resultados na vida dos indivíduos. Podemos considerá-la em parte positiva, que leva ao indivíduo a ficar em alerta para enfrentar seus desafios (Castillo et al., 2000).

Os estágios têm importância ímpar no processo de formação, uma vez que permitem a consolidação de conhecimentos, habilidades e competências a partir de experiências em situações reais de trabalho. (Soligo et al., 2020).