

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
INSTITUTO DE LETRAS  
DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS E TRADUÇÃO  
LETRAS – TRADUÇÃO INGLÊS

ANXIETY AND PANIC ATTACKS: UMA TRADUÇÃO FUNCIONALISTA  
UTILIZANDO FERRAMENTAS DE AUXÍLIO À TRADUÇÃO

GABRIELA FORTES DE MELO

Brasília - DF  
2022

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
INSTITUTO DE LETRAS  
DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS E TRADUÇÃO  
LETRAS – TRADUÇÃO INGLÊS

ANXIETY AND PANIC ATTACKS: UMA TRADUÇÃO FUNCIONALISTA  
UTILIZANDO FERRAMENTAS DE AUXÍLIO À TRADUÇÃO

GABRIELA FORTES DE MELO

Projeto final apresentado como requisito parcial para a obtenção do diploma de Bacharel em Letras – Tradução Inglês na Universidade de Brasília, sob a orientação da Professora Doutora Flávia Cristina Cruz Lamberti Arraes.

Brasília - DF  
2022

GABRIELA FORTES DE MELO

ANXIETY AND PANIC ATTACKS: UMA TRADUÇÃO FUNCIONALISTA  
UTILIZANDO FERRAMENTAS DE AUXÍLIO À TRADUÇÃO

Projeto final apresentado como requisito parcial para a obtenção do diploma de Bacharel em Letras – Tradução Inglês na Universidade de Brasília, sob a orientação da Professora Doutora Flávia Cristina Cruz Lamberti Arraes.

Projeto Final aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Banca examinadora:

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup> Flávia Cristina Cruz Lamberti Arraes  
Orientadora

---

Prof<sup>ª</sup>. Alessandra Ramos de Oliveira Harden  
Avaliadora

---

Prof<sup>ª</sup>. Alessandra Querido  
Avaliadora

Nos muitos cuidados que dentro de mim  
se multiplicam, as tuas consolações  
me alegram a alma. Salmos 94:19

À Deus, que tem me sustentado, cada momento, até aqui.  
Ao meu pai, que abriu mão de investir na própria educação pela minha.  
À minha mãe, que me ensinou, na prática, a enfrentar todas as adversidades.

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo proporcionar reflexões sobre a tradução de textos técnico-científicos a partir de uma proposta de tradução do artigo “Anxiety and Panic Attacks” publicado no site da instituição Mind. A tradução foi feita fundamentada no modelo circular da teoria funcionalista de Nord (2005; 2016), o qual possui como pré-requisito uma análise detalhada dos aspectos extra e intratextuais do texto fonte e do texto alvo que são mais relevantes para a tradução. O trabalho compreende, ainda, uma explicação resumida das principais ferramentas utilizadas na tradução, quais sejam, a plataforma SmartCat e a criação de um corpus customizado. Por fim, foi incluído um relatório contendo comentários sobre as principais questões da tradução.

Palavras chave: Estudos da Tradução. Tradução técnico-científica. Corpus customizado. Teoria Funcionalista de Nord.

## **ABSTRACT**

This study aims to reflect on the translation of technical and scientific texts by analysing the translation process of the article “Anxiety and Panic Attacks” published on the website of the institution Mind. The translation was based on the looping model of Nord’s functionalist theory (2005; 2016), which intends to carry out a detailed analysis of the extra and intratextual factors of the source and target text that are most relevant to the translation. This study also comprises a brief explanation of the main tools used in this translation, namely, the SmartCat platform and the creation of a customized corpus. Finally, a report containing comments on the main translation issues was included.

Key words: Translation Studies. Technical and scientific translation. Customized Corpus. Nord’s functionalist theory.

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	9
<b>CAPÍTULO 1 - ANÁLISE TEXTUAL: FATORES EXTRATEXTUAIS</b>	11
<b>1.1 O modelo circular de Nord (2005; 2016)</b>	11
<b>1.2 Emissor</b>	15
<b>1.3 Intenção</b>	15
<b>1.4 Público-alvo</b>	16
<b>1.5 Meio</b>	16
<b>1.6 Lugar e Tempo</b>	19
<b>1.7 Motivo</b>	20
<b>CAPÍTULO 2 - TRADUÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA</b>	21
<b>2.1 Assunto e Conteúdo</b>	23
<b>2.2 Elementos não verbais</b>	25
<b>2.3 Léxico</b>	25
<b>2.4 Sintaxe</b>	27
<b>CAPÍTULO 3 - METODOLOGIA</b>	28
<b>3.1 SmartCat</b>	29
<b>3.2 Corpus</b>	30
<b>CAPÍTULO 4 - RELATÓRIO</b>	34
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	41
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	43
<b>APÊNDICE I - Fichas Bibliográficas</b>	45
<b>APÊNDICE II - Tradução Espelhada</b>	49

## INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 chegou de forma surpreendente e avassaladora e trouxe mudanças expressivas para o mundo todo e nos mais diversos aspectos da sociedade. A expressiva quantidade de mortes, em especial, de conhecidos, o repentino isolamento social, as incertezas sobre o futuro, perdas financeiras, profissionais, o constante contato com um inimigo invisível, entre outras coisas, transformaram o cotidiano da sociedade. Mas todos esses acontecimentos afetaram, em especial, o psicológico das pessoas.

Uma das consequências visíveis desse contexto foi o aumento significativo do número de casos de distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade. A Organização Mundial de Saúde - OMS publicou um resumo científico em março de 2022, relatando um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. (WHO; 2022)

Sentimentos de tristeza e ansiedade, na verdade, são extremamente naturais à psique humana. Ao enfrentar qualquer situação nova, o cérebro manda mensagens de alerta para o corpo, informando que enfrentará um potencial perigo e causando sintomas comuns à ansiedade. Da mesma forma, a tristeza é uma emoção inevitável em diversos episódios ao longo da vida. Ela pode estar associada a outros sentimentos, como frustração e desmotivação, por exemplo.

Mas o simples fato de experienciar tais emoções e sintomas não são, em si, causa de preocupação. Afinal, como foi dito, diversas situações cotidianas podem colocar o cérebro nesse estado. O principal problema se dá, contudo, quando esses sentimentos começam a se tornar crônicos e muito intensos, perdurando por muitos dias e, principalmente, atrapalhando atividades costumeiras.

Nesse contexto, podemos constatar que o acesso a informações de qualidade pode ser o diferencial a apresentar uma direção, bem como possíveis orientações de como agir ao identificar um possível transtorno psicológico. A busca de um profissional capacitado para firmar o diagnóstico é necessária e essencial. Para complementar a compreensão de um diagnóstico, sites especializados representam uma fonte de informação adicional e de apoio a pessoas que estão sofrendo com algum problema de saúde mental.

O site Mind, disponível em [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk), é uma organização sem fins lucrativos que atua no Reino Unido com o objetivo de dar aconselhamento a qualquer pessoa que esteja passando por um problema psicológico, de aumentar a conscientização e de ainda promover a compreensão de diversas questões relacionadas à mente humana. Além disso, esse site tem o

propósito de ampliar o alcance da instituição por meio da disponibilização de conteúdo em outras línguas.

Levando em consideração que o site Mind tem alcançado com muita eficácia os referidos objetivos no Reino Unido e que a comunidade brasileira é uma das maiores latino-americanas naquele país, o presente trabalho apresenta uma proposta de tradução para o português brasileiro de uma das páginas do site, como início de um futuro projeto de tradução de todo o seu conteúdo. Nosso intuito é facilitar o entendimento das orientações ali passadas aos brasileiros que residem na Inglaterra ou no País de Gales, apresentando não apenas estratégias para lidar com os transtornos psicológicos, mas também lugares onde é possível procurar ajuda especializada gratuitamente ou com um baixo custo.

O trabalho busca, ainda, realizar uma análise aprofundada dos principais aspectos textuais e linguísticos do texto fonte, com foco nos desafios relacionados à tradução e à adequação de tais características decorrentes do gênero textual blog e do assunto tratado no site ao texto alvo e à função pretendida com o texto. Evidenciando, assim, as estratégias utilizadas para realizar a tradução de um texto de caráter técnico-científico.

Considerando a referida proposta de tradução, que é de iniciar a produção de um site contendo características linguísticas e textuais adequadas ao português brasileiro, este projeto de tradução foi conduzido com base no modelo da teoria funcionalista de Nord (2005; 2016). Levando em conta um projeto de tradução técnico-científica, apresentamos no capítulo 1 uma análise textual do texto fonte, com base em Nord (2005; 2016), para compreender os fatores extratextuais que condicionaram a sua produção e também para contextualizar a nossa proposta de tradução para o português brasileiro. No capítulo 2, consideramos necessária a investigação das características da tradução técnico-científica, com ênfase nos fatores linguísticos, em especial o assunto, o conteúdo, o léxico, a estrutura sintática e os elementos não-verbais e suprasegmentais, condicionados em razão de fatores extratextuais tanto na língua fonte como na língua alvo. No capítulo 3, apresentamos a metodologia que conduziu a preparação da tradução, tendo como parte desta metodologia a construção de um corpus comparável para auxiliar as escolhas linguísticas e textuais típicas da temática e do gênero em português brasileiro. No capítulo 4, o relatório, indicamos questões de tradução que consideramos mais relevantes ao longo deste projeto. Por fim, apresentamos as Considerações Finais. No apêndice 1, listamos as referências bibliográficas usadas para a formação do corpus comparável; no apêndice 2, apresentamos a tradução em formato paralelo, quer dizer, o texto fonte e o texto alvo.

# CAPÍTULO 1

## ANÁLISE TEXTUAL: FATORES EXTRATEXTUAIS

### 1.1 O modelo circular de Nord (2005; 2016)

A tradução do texto aqui tratado foi feita utilizando como base o modelo funcionalista apresentado pela autora Christiane Nord<sup>1</sup>, em especial o modelo circular. Tal sistema defende que a situação comunicativa em que o texto fonte ou o texto alvo se encontram são determinantes na transmissão de uma mensagem. Assim, o ponto principal dessa abordagem é que o processo de tradução seja determinado pela função pretendida, ou *skopos*, do texto alvo.

O modelo circular proposto por Nord baseia-se em uma análise pormenorizada do texto fonte e na definição do *skopos* do texto alvo, o que norteará todo o processo tradutório. Entretanto, essa análise não é realizada apenas uma vez, mas sim, por diversas vezes, retornando a cada passo do método até a definição da versão final da tradução.

A autora explica que o modelo se diferencia muito dos modelos de duas ou três etapas que são normalmente apresentados como processos tradutórios. Nord explica o modelo de duas etapas da seguinte maneira:

Este modelo representa a tradução como um processo que consiste de duas fases cronologicamente sequenciais, nomeadas análise (em outras terminologias, fase de decodificação ou compreensão) e síntese (também fase de recodificação, reconstrução ou reverbalização). (NORD, 2016, p. 65)

Assim, na primeira etapa, o tradutor lê o texto fonte e analisa os pontos mais relevantes. Em seguida, ele reverbaliza os significados na língua alvo. Dessa forma, Nord (2016, p. 66) afirma que esse modelo sugere, de modo inadequado, que seria necessário apenas que o tradutor tivesse competência receptiva no texto fonte e competência produtora na língua alvo para realizar a tradução.

No modelo de três fases, por sua vez, a primeira fase, continua sendo a fase de compreensão e análise dos elementos estilísticos, gramaticais e semânticos do texto fonte. A terceira fase corresponde, então, à segunda fase do modelo de duas fases, em que o texto é recodificado. A grande diferença é que esse modelo acrescenta uma fase intermediária, a qual é responsável por relacionar o significado da mensagem do texto fonte com a intenção da

---

<sup>1</sup> A abordagem funcionalista de Nord foi essencialmente fundamentada na *Skopostheorie* proposta por Reiss e Vermeer (REISS; VERMEER, 1984), os quais postularam o *skopos* do texto alvo, ou seja, a definição prospectiva da situação alvo, como o componente principal na escolha de métodos e estratégias de tradução.

mensagem no texto alvo, o que força o tradutor, ao menos, a estabelecer uma certa estratégia de tradução. A autora esclarece que:

Na segunda fase, o “significado da mensagem recebida” é relacionado com a “intenção da mensagem alvo”, como aponta Zimnjaja e transferido para a LA, seja com base na relação de equivalência entre itens lexicais ou, se a função do texto deve ser alterada, de acordo com a função do TA. Esse é o ponto em que a competência para transferência vem à tona, pois é aqui que o tradutor precisa desenvolver uma espécie de plano ou estratégia tradutória. (NORD; 2016, p. 67)

Todavia, podemos perceber que os dois modelos partem do pressuposto de que o texto fonte possui uma função inerente a ele e que cabe ao tradutor apenas descobrir tal função e representá-la corretamente na língua alvo. Desse modo, segundo Nord (2016, p.68), esses dois modelos:

(...) partem da hipótese de que o TF tem certa função inerente a ele, que deve ser transferida para a situação alvo, e de que é a análise do texto fonte sozinha que fornece os critérios de transferência. Segundo esse modelo, supõe-se que cada TF carrega as suas instruções de tradução, dizendo ao tradutor como deve ser transferido.

Já o modelo que Nord considera mais adequado para compreender o processo tradutório, o modelo circular, destaca o fato de a tradução não ser um processo linear ou progressivo que começa em um ponto e termina em outro (NORD; 2005, p. 34). No que se refere à transferência, Nord (2016, p. 68) destaca que:

a função do texto é estabelecida na situação comunicativa e a partir dela, e isto é válido tanto para o texto fonte como para o texto alvo. Por conseguinte, não existe um texto fonte com uma função inerente. Mas, sim, temos de considerar uma variedade maior ou menor de diferentes versões do TF, cada uma com uma função diferente.

Concluimos que o texto fonte pode carregar inúmeras funções e que não cabe ao tradutor reduzir as possibilidades do texto ao definir apenas uma delas como a única possível.

No modelo circular, Nord (2016, p. 69) destaca o papel do *encargo de tradução*, quer dizer uma definição da situação alvo, chamada de *skopos* do texto alvo (NORD, 2016, p.28). Segundo ela “o encargo é o único meio de verificação dos resultados da recepção do TF pelo tradutor e, assim, submete-os a um critério mais objetivo.”

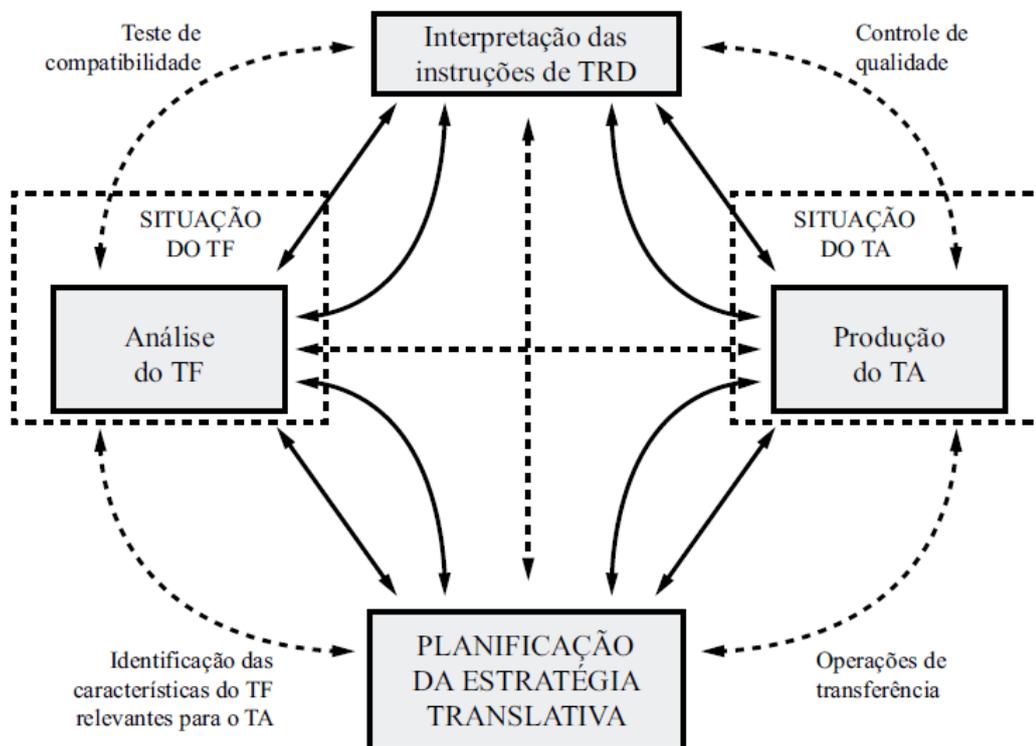
Considerando o papel do encargo de tradução, segundo Nord (2005, p. 37) sugere:

(...) estender a representação esquemática da ação tradutória apresentada na Figura 1, com se segue (ver Figuras 3 e 4). O primeiro passo (preferimos falar de passos em vez de fases) no processo de tradução é a análise e/ou a interpretação do *skopos* do TA, ou seja, dos fatores que são relevantes para a realização de certo propósito pelo TA em uma dada situação SIT A.

Como pode ser observado, Nord ressalta o que o primeiro passo da ação tradutória no modelo circular é a análise e/ou interpretação do *skopos* do TA, tal como pode ser observado na figura a seguir:

Figura 1: O processo de tradução.

**Figura 4: O processo de tradução**



Fonte: NORD; 2016, p. 72

O entendimento do *skopos* do texto alvo pelo tradutor influencia expressivamente as escolhas tradutórias. Nessa senda, Nord explica que é necessário analisar as situações dos textos fonte e alvo por diversas vezes, a fim de efetuar diversos pequenos ajustes, conforme se segue:

O caminho circular do processo de tradução contém uma série de pequenos movimentos circulares que se mantêm recorrentes entre a situação do TF e o TF, entre a situação do TA e o TA, entre os passos da análise e entre a análise do TF e a síntese do TA. Isso significa que a cada passo adiante o tradutor “olha para trás”, para os fatores já analisados, e cada conhecimento adquirido no transcurso do processo de análise e compreensão pode ser confirmado ou corrigido com base em “descobertas” posteriores. (NORD, 2016, p.p. 71 e 72)

O segundo passo é a análise do TF, dividida em duas partes, conforme Nord (2016, p. 69):

Na primeira parte da análise do TF, o tradutor só precisa ter uma ideia geral sobre se o material fornecido pelo texto fonte é compatível (c) com as exigências do encargo. Já a segunda parte pode exigir uma análise detalhada e abrangente de todas as categorias do texto, concentrando-se a atenção sobre os elementos do texto que, segundo o *skopos* do TA, são de particular importância para a produção do texto alvo.

Segundo Nord (2016, p. 70), o tradutor é, após o término da análise do TF, “capaz de identificar os elementos ou características relevantes à tradução do TF que serão, se necessário, adaptados em seguida para o *skopos* do TA e combinados com os elementos correspondentes da LA”.

Fundamentada nessas ideias, nosso projeto de tradução considerou inicialmente o encargo de tradução, quer dizer, a definição de *skopos* do texto alvo, ou seja, dos fatores relevantes para a concretização dos objetivos do texto. Em seguida, foram identificados os fatores fundamentais do texto fonte a serem, quando necessários, adequados no momento da transferência do texto para o *skopos* do texto alvo.

Na análise textual do texto fonte, recorreremos à análise dos seguintes fatores segundo Nord (2016, p. 73-76): i) os fatores de análise extratextual, os quais estão ligados a fatores que determinam a função comunicativa na qual o texto é usado, e ii) os fatores de análise intratextual, os quais estão ligados ao texto propriamente dito.

Nord (2016, p. 74) também acrescenta que esses fatores podem ser expressos pela chamada “Fórmula Q”. Essa fórmula pode ser dividida em:

i) **Fatores extratextuais:** quem transmite (*emissor*), para quem (*intenção*), para quem (*público-alvo*), por qual meio (*meio*), em qual lugar (*lugar*), quando (*tempo*), por quê (*motivo*), com qual função, e

ii) **Fatores intratextuais:** sobre qual assunto ele diz (*assunto*), o quê (*conteúdo*), o que não (*pressuposição*), em qual ordem (*estruturação*), usando quais elementos não verbais (*elementos não verbais*), com quais palavras (*léxico*), em quais orações (*sintaxe*), com qual tom.

Além dessas perguntas, tem-se uma última: ‘com qual efeito?’. Essa última refere-se, segundo Nord (2016, p. 75), “a um conceito global ou holístico, que inclui a interdependência dos fatores extratextuais e intratextuais”.

A seguir, apresentamos um conjunto de fatores extratextuais considerados mais relevantes em nossa análise textual. A referência aos fatores intratextuais é realizada no capítulo 2 ao apresentar as características propriamente linguísticas do texto fonte e do texto alvo.

## **1.2 Emissor**

Mind é uma organização sem fins lucrativos que atua no Reino Unido e no País de Gales com o objetivo de alcançar e proporcionar apoio a todas as pessoas que estão sofrendo com algum problema de saúde mental. Para isso, eles fornecem aconselhamento e apoio, buscando capacitar qualquer pessoa que esteja passando por um problema psicológico, aumentar a conscientização e ainda promover a compreensão de diversas questões relacionadas à mente humana.

Nesse sentido, a instituição oferece ajuda à população por meio da disponibilização de canais de atendimento para orientações psicológicas e legais, além de um site com diversos artigos, a fim de fornecer informações confiáveis e de aumentar a conscientização e o entendimento sobre questões psicológicas e orientar acerca das opções e escolhas que o usuário possa vir a fazer frente a sua atual situação.

Como é uma sociedade beneficente, a entidade é financiada majoritariamente por doações feitas tanto pelo governo do Reino Unido, como também por pessoas ao redor do mundo inteiro que conhecem a instituição e se sensibilizam com a causa. Além disso, boa parte do trabalho é realizado por voluntários.

Dessa forma, a organização Mind disponibiliza o site [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk), como uma forma de atrair potenciais doadores e colaboradores por meio da apresentação dos projetos e sugestões sobre como ajudar a sociedade, além de ser um canal de prestação de contas aos colaboradores financeiros.

## **1.3 Intenção**

O site em que o texto está inserido traz explicações sobre sua intenção quando afirma que seu objetivo principal é alcançar as pessoas que estão passando por questões psicológicas e não possuem condições ou conhecimento necessário para pedir ajuda, por meio de informações confiáveis e de indicações de canais de atendimento. Por isso, a linguagem apresentada é didática e adequada a um público amplo, com o objetivo de alcançar o maior número possível de pessoas com informações claras, concisas, mas ainda assim muito bem embasadas.

## **1.4 Público-alvo**

Levando em conta a principal intenção da instituição, fica mais fácil de perceber que o público-alvo do site não é prioritariamente a comunidade científica ou especialistas da área, mas sim o público leigo, o qual, muitas vezes, nunca teve contato com explicações sobre questões de saúde mental e não sabe quais são os sintomas a serem identificados ou mesmo quais as possíveis ações a se tomar para obter ou após um diagnóstico.

Essas características do público-alvo são muito importantes para entender algumas características linguísticas do texto, pois além de muito descritivo, a linguagem costuma ser didática e adequada para que possa atingir e se conectar com o maior número possível de pessoas.

## **1.5 Meio**

A intenção e o público-alvo são os principais fatores para a definição de diversos elementos textuais. Afinal, para fazer com que o público entenda as informações que se deseja comunicar e, por vezes, realize as ações sugeridas, é fundamental que a mensagem seja passada utilizando o meio correto, ou todo o trabalho será desperdiçado.

Para entender melhor essa questão, precisamos primeiro perceber que todas as interações comunicativas apresentam algumas semelhanças entre si, o que significa que podemos identificar certas estruturas que se repetem em determinadas situações, com o objetivo de assegurar que a mensagem apresentada seja corretamente compreendida. Como consequência, podemos analisar qualquer forma de discurso sob dois aspectos, o tipo e o gênero textual.

O tipo textual utiliza de definições fundamentadas primariamente na natureza linguística, ou seja, sua composição sob a visão lexical, sintática, de tempos verbais e de relações lógicas. Apesar de a gama de classificações possíveis dentro da tipologia textual ser bastante limitada, cada um dos textos pode apresentar mais de um tipo, tendo, por exemplo, narração, descrição, argumentação e injunção dentro de suas alternativas.

Por outro lado, cada texto só pode ser enquadrado em um gênero textual, sendo cada um deles criado para cumprir um propósito específico dentro de determinado contexto. Assim como explica Luiz Antônio Marcuschi (2010, p. 4):

usamos a expressão gênero textual como uma noção propositalmente vaga para referir os textos materializados que encontramos em nossa vida diária e que apresentam características sócio-comunicativas definidas por conteúdos, propriedades funcionais, estilo e composição característica.

Também é importante pontuar que o desenvolvimento tecnológico também causou mudanças significativas no âmbito dos gêneros textuais. Novos tipos de suportes para a comunicação resultaram em uma demanda específica devido a características como o fácil acesso, a agilidade de publicação e facilidade de revisão, dentre outras.

Tal desenvolvimento também resultou na criação de novos gêneros textuais, como o correio eletrônico, o blog, as listas de discussão e os chats. O texto aqui analisado pode ser enquadrado como parte de um blog, tendo em vista que possui a capacidade de criar uma relação assíncrona com os leitores, além de disponibilizar uma mensagem que tem permanência indefinida na rede. (CARNEIRO, 2012, p. 248)

Os blogs iniciaram como uma forma de diário pessoal que era aberto ao público, mas que continha os mais diversos tipos de experiências registradas em linguagem informal e espontânea, com fotos e colagens ou não. Entretanto, com a popularização do gênero, houve também a diversificação dos temas tratados, o possível nichamento de assuntos, bem como a especialização dos conteúdos apresentados.

Portanto, o texto “Anxiety and Panic Attacks” não se trata de um registro de experiências pessoais escritas por uma só pessoa em formato de diário, mas é um artigo de blog, não apenas pelo suporte em que ele se encontra, qual seja, o tipo de site, mas também porque objetiva a divulgação de informações no meio digital, por meio de postagens independentes, mas que, geralmente, se associam de alguma forma. Apesar disso, ele apresenta alguns aspectos comuns a textos científicos, pela temática, fundamentação, terminologia, dentre outras. Tal fato, não altera o gênero textual, visto que o assunto pode ser extremamente variado, mas o complementa e o diferencia de outros textos do mesmo gênero.

O blog aqui abordado apresenta, ainda, uma característica muito peculiar dos gêneros digitais, ele é considerado um hipertexto. O hipertexto pode ser entendido como um processo de leitura e escrita eletrônica multilinearizada, multissequencial e indeterminada que permite que o leitor/escritor se relacione com o texto de forma arbitrária, definindo espontaneamente a ordem que deseja seguir. (MEYER, 2020, p. 3)

Destarte, os links disponibilizados na lateral esquerda do site e ao longo e ao final do artigo, funcionam como um índice e como uma rede interconectada de artigos, que possibilitam ao leitor escolher qual o tópico específico que deseja ler no momento, aumentando ou

diminuindo a extensão do texto, bem como seus assuntos relacionados, de forma dinâmica, interativa e não linear.

Isso significa que, em diversos pontos do site, é indicado ao leitor que clique em um link, o qual o direciona a uma nova página que contém um texto complementando o texto lido. Em alguns momentos, esses links direcionam para outros artigos que tratam mais aprofundadamente de algum dos pontos que está sendo superficialmente analisado naquele momento. Eles têm uma estrutura relativamente flexível, mas muitas vezes se repete em “See our resource on [tópico a ser tratado] for more information”.

Em outros momentos, eles levam para histórias de pessoas que vivenciaram ou vivenciam de alguma forma a ansiedade e deram depoimentos ao site na expectativa de, ao compartilhar suas experiências, conseguir ajudar outras pessoas. Nesses casos, o site insere uma citação do depoimento, que se relaciona com o assunto que vinha sendo tratado, e convida o leitor a ler a história completa, por meio de “Read [nome da pessoa]’s story”.

Dessa forma, o leitor pode escolher manter-se no texto atual, ou ler mais sobre o que estiver sendo proposto ao ser direcionado para outra página. Por causa disso, não podemos resumir o texto a apenas uma página, pois ele se relaciona com diversas outras páginas dentro do mesmo blog, de forma que todos fazem parte da mesma obra.

Esses atributos são comuns ao gênero, tanto na língua inglesa (língua fonte), como na língua portuguesa (língua alvo). Entretanto, tais particularidades do hipertexto são capazes de delongar o processo tradutório, já que cada um dos hiperlinks levam a outras páginas que, por si só, precisam de tradução.

Devido ao curto espaço de tempo e ampla quantidade de informações passíveis de tradução, foi necessário ignorar, neste momento, o direcionamento do site para outras páginas. Assim, foi feita a tradução dos hiperlinks como se fossem apenas palavras, mas levando em consideração que, eventualmente, pode ser realizada a tradução de cada uma das páginas contidas no blog.

O outro ponto importante de análise com relação ao meio para a tradução é a tipologia textual, dado que a natureza linguística do texto precisa ser devidamente reproduzida no texto alvo. Nesse sentido, podemos perceber que a tipologia predominante do texto aqui traduzido, que também está presente na maioria dos textos desse gênero textual, é a exposição, a qual é caracterizada por manter a estrutura de sujeito, predicado no presente e complemento com um grupo nominal, muitas vezes apresentando um verbo da família do ter, como “contém”, “compreende”, “consiste”, etc.

Todavia, o texto é perpassado por outras tipologias textuais, tal qual a argumentação, que contém o verbo “ser” no presente e busca atribuir qualidades, e também o tipo injuntivo, representado por verbos no imperativo, na tentativa de incitar a ação nos leitores por meio de sequências imperativas, podendo muitas vezes ser identificadas pelo verbo “dever”.

## **1.6 Lugar e Tempo**

Considerando o caráter efêmero do gênero textual blog, uma vez que o site permite a inclusão e exclusão de textos a qualquer tempo e ainda facilita a publicação de novos artigos, podemos perceber que todos os textos ali presentes precisam ser muito pertinentes ao momento atual. De outro modo, os leitores não serão devidamente atraídos, principalmente, porque as questões ali discutidas, não terão nenhuma relação com o que estão vivendo.

Não obstante, com base em tudo o que já foi dito até aqui, é fácil observar que o foco temporal é o tempo presente e que os artigos apresentados pelo site estão plenamente conectados com uma das grandes questões da contemporaneidade, a saúde mental, que foi, inclusive, fortemente afetada pela pandemia da COVID-19.

É importante constatar também que, apesar de poder ser acessado em qualquer lugar do mundo, precisando, para isso, apenas de acesso à Internet, o principal público do site são os residentes do Reino Unido e do País de Gales. Isso porque, parte do objetivo da organização está relacionado com o direcionamento dos leitores para buscar ajuda especializada, na intenção de tratar com maior individualidade os problemas específicos de cada um.

Para isso, o site disponibiliza endereços e telefones de instituições presentes nesses países, bem como algumas descrições sintetizadas do que cada uma delas proporciona. Assim, ao longo do texto se torna capaz de identificar possíveis questões que precisam ser tratadas e, ao chegar no tópico de “useful contacts” pode escolher uma organização local que é capaz de o auxiliar nesse processo.

Esse foi um fator importante para a definição de manter o público-alvo como residente dessas localidades, pois foi uma forma de aproveitar o apoio oferecido por essas entidades locais, com a finalidade de permitir que mais pessoas conheçam tais projetos e tenham a oportunidade de obter ajuda de profissionais capacitados e voluntários devidamente orientados para prestar assistência a qualquer um que esteja passando por um problema de saúde mental, o que corrobora com o propósito principal do site.

## **1.7 Motivo**

Nesse contexto, notamos que o motivo da produção do site é permitir o acesso a informações de qualidade, o que pode ser o diferencial a apresentar uma direção, bem como possíveis orientações de como agir ao identificar um possível transtorno psicológico, tais como indicações de um profissional capacitado para firmar o diagnóstico, o conteúdo informacional para reconhecer a condição do paciente e entender como proceder durante a crise.

Além disso, o motivo também está ligado ao site ser uma fonte importante capaz de trazer elucidações relacionadas ao comportamento de quem convive com alguém diagnosticado dentro de algum desses transtornos. Explicações sobre o que são, quais os sintomas, possíveis causas e, especialmente, de que forma ajudar são de extrema importância para quem se relaciona com alguém que passa por essas situações diariamente.

## CAPÍTULO 2

### TRADUÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA

Por muito tempo, o discurso científico e o literário não eram separados, especialmente considerando que não havia diferença entre ciência, filosofia e artes. Entretanto, ao longo do tempo a manifestação científica foi se afastando dos outros tipos de literatura, de forma que sua linguagem passou a ser reconhecível apenas por aqueles que pertenciam à comunidade científica (HARDEN, 2015, p. 19)

Apesar disso, o estabelecimento da literatura técnica-científica sempre empenhou-se em apresentar teorias de forma a expandir o conhecimento alcançado. Considerando isso, Alba Escalante (2015, p. 111) apresenta o seguinte questionamento:

Nesse cenário, também fica clara a permeabilidade dos limites daquilo que pode ser considerado língua de especialidade. Nessa linha de pensamento poderíamos nos perguntar se a saída de um termo do perímetro restrito dos especialistas, ou dito de outra forma, o acesso do leigo à língua de especialidade, destitui o termo do seu estatuto ou transforma o leigo em especialista? Essa é, de fato, uma pergunta retórica com a qual se espera estabelecer a pertinência de tratar das gradações de especialização que estão em conformidade com aquilo que denominamos textos técnico-científicos. (ESCALANTE, 2015, p.111)

Independentemente se o resultado produzido é a destituição de um termo especializado ou a criação de mais um especialista, fato é que a tradução de textos técnicos-científicos possui um papel muito importante para a comunidade científica, visto que proporciona a divulgação e disseminação de grandes descobertas e permite que a ciência evolua sobremaneira por meio do acesso a informações que, de outro modo, precisariam ser novamente descobertas.

Por conseguinte, a tradução desse tipo de texto apresenta certas peculiaridades que precisam ser observadas com muita cautela. Assim como explica Alessandra Ramos de Oliveira Harden (2015, p. 22):

Acreditar na natureza transparente do discurso científico é também acreditar que a tradução de textos científicos para línguas diversas se dá de forma tranquila e fácil. Por ser a expressão de verdades universais, observáveis e testáveis da mesma maneira em qualquer parte do mundo, a linguagem científica seria também traduzida com mais ou menos o mesmo grau de sucesso, e as únicas dificuldades poderiam ser explicadas pela existência de níveis desiguais de desenvolvimento científico entre as nações e pelas especificidades terminológicas. (HARDEN, 2015, p. 22)

Contudo, essa não é a realidade da tradução de textos técnicos e científicos, mas sim a expressiva necessidade de um grande conhecimento técnico e linguístico, a fim de encontrar as adequações para a linguagem altamente especializada que esses textos possuem. A principal

dificuldade resultante desse tipo de linguagem é a tentativa de manter a tecnicidade dos termos ao mesmo tempo que produz um texto alvo que seja extremamente natural e idiomático.

Maeve Olohan descreve em seu livro “Scientific and Technical Translation” (2016) diversas das dificuldades enfrentadas pelos tradutores de textos técnicos-científicos e procura sugerir ferramentas que possam facilitar esse processo. Para tanto, ela explica que um conceito é um objeto de um domínio especializado e é definido por uma abstração ou representação mental, o qual pode ser definido por um conjunto de características.

Com o intuito de organizar, nos referir e comunicar algo sobre um conceito, nós utilizamos um rótulo ou designação dentro da nossa linguagem, a qual é definida como termo. O conjunto de termos de um determinado assunto é chamado de terminologia, que é o vocabulário específico de determinado campo.

A partir disso, a autora explica que os termos possuem um papel muito importante na comunicação dos conceitos, pois evita a imprecisão e a ambiguidade. Por meio deles, é possível tratar de determinados assuntos com mais dinamicidade, já que os conceitos já foram previamente estabelecidos. Entretanto, eles também aumentam a complexidade no momento da tradução, pois nem sempre é fácil encontrar um correspondente na língua alvo.

Ademais, devido a estruturas linguísticas, geralmente arbitrariamente estipuladas, o emprego da terminologia em uma área é frequentemente acompanhado de palavras específicas, que dão origem, então, às colocações. Exemplo disso é a palavra “suicídio”, que costuma ser precedida pelo verbo “cometer”, em vez de ter como antecedente verbos sinônimos, como “fazer” ou “executar”.

Baseado nessas explicações, percebemos que a busca de uma terminologia equivalente na língua alvo demanda um grande processo de pesquisa em diversos outros textos relevantes da mesma área, a fim de definir a maior recorrência e precisão para cada um deles. Uma opção complementar é a consulta em glossários que possuam um compilado com a tradução dos principais termos consagrados.

A área jurídica, por exemplo, conta com o Dicionário de Direito, Economia e Contabilidade, cuja versão atualizada está disponível no endereço [www.dicionariomarcilio.blogspot.com](http://www.dicionariomarcilio.blogspot.com), e que foi redigido pelo Juiz de Direito do estado de São Paulo, Marcílio Moreira de Castro, o qual também já foi tradutor público juramentado da língua inglesa.

Entretanto, não encontrei, na área da Psicologia, nenhum glossário de tradução nos pares Português-Inglês que contivesse um conjunto dos termos mais comuns da área e que pudesse

ser usado como apoio durante o processo tradutório. Dessa forma, foi necessário recorrer ao método de comparação quanto à recorrência da utilização dos termos na língua alvo, com o intuito de estabelecer possíveis equivalências, o que foi altamente facilitado por meio do corpus customizado que será explicado posteriormente.

A seguir, apresentamos um conjunto de fatores intratextuais considerados mais relevantes em nossa análise textual.

## **2.1 Assunto e Conteúdo**

O site possui uma interface dinâmica e é separado por diversas páginas, cada uma tratando de um assunto diferente. Na parte superior, é possível visualizar diversos tópicos que tratam dos principais conteúdos do site. “Information & Support”, por exemplo, busca trazer informações para compreender a temática principal do site e é seccionado em subtópicos como “information & advice”, “support”, “your legal rights”, entre outros. Cada um dos subtópicos possui subdivisões que, por sua vez, apresentam vários artigos, focalizando, cada vez mais, em assuntos específicos.

O blog se mostra uma boa alternativa para a instituição, considerando que, atualmente, tem se tornado cada vez mais comum a pesquisa online dos mais diversos assuntos presentes em nosso cotidiano. Seja por curiosidade, por vergonha ou por uma genuína busca por soluções de problemas pessoais, os artigos presentes na internet se tornaram a forma mais fácil e eficiente de alcançar um número cada vez maior de pessoas. É um meio rápido de transmitir e atualizar informações, tem baixíssimo custo e permite que os artigos sejam acessados simultaneamente e de qualquer lugar.

No campo psicológico, esse cenário se torna ainda mais claro se considerarmos que as questões relacionadas à mente ainda carregam muito preconceito, o que impede muitas pessoas de buscarem o tratamento adequado, especialmente em casos em que a medicação é necessária. Assim, muito além de orientar aqueles que estão passando por algum transtorno psicológico, a internet tem se tornado uma forma de desestigmatizar diversas questões e normalizar a busca por meios necessários à superação de problemas.

Os problemas de natureza psicológica costumam se agravar de forma muito sutil e silenciosa. Os sintomas são, muitas vezes, confundidos com outras doenças ou mesmo ignorados como se não fossem reais. Com isso, quando a pessoa finalmente decide procurar

ajuda, o estágio da doença já está muito avançado, o que dificulta o tratamento. Esse quadro tem sido evitado em muitos casos pela simples divulgação de informações por meio da internet.

Ademais, cumpre esclarecer que o fato de uma pessoa se identificar com um ou mais sintomas característicos de um transtorno psicológico não quer, necessariamente, dizer que ela venha a ter, de fato, algum diagnóstico de transtorno. Isso porque, os transtornos costumam ser, na verdade, a perpetuação em excesso de sensações que são plenamente comuns às adversidades enfrentadas pelos seres humanos. Assim, esses artigos também têm o importante papel de demonstrar as principais distinções entre sentimentos naturais e transtornos como a depressão e a ansiedade.

Em relação à depressão, por exemplo, um bom começo para diferenciar a tristeza da depressão é analisando o motivo. A tristeza aparece quando existe um motivo para se estar triste. Já na depressão, a pessoa sente uma tristeza profunda sem um motivo aparente, podendo manifestar-se, até mesmo, em situações em que, supostamente, ela deveria se sentir feliz. Além disso, outro sintoma muito comum e diferencial na depressão é a falta de motivação e a apatia; o paciente se sente desinteressado até para atividades que antes eram fonte de prazer.

A ansiedade, por outro lado, é capaz de causar paralisação. A preocupação excessiva relacionada ao que pode ocorrer no futuro pode até estar baseada em situações concretas que aconteceram no passado, mas afetam diversas áreas da vida de quem sofre com isso, gerando episódios de insônia, problemas de concentração, medo constante e, inclusive, a fuga de tarefas indispensáveis à vida de um adulto funcional, entre outras consequências negativas.

Com isso em mente, fica mais fácil entender de que maneira a pandemia da COVID-19 resultou em um aumento tão significativo de pessoas que apresentam algum desses transtornos. A mudança profunda na rotina e as situações trágicas a que muitos foram expostos durante esse período também causaram efeitos relevantes na saúde mental das pessoas.

Como reflexo disso, houve também uma intensificação na busca por informações e por tratamentos relacionados à saúde mental. A procura por explicações para sentimentos e sintomas físicos que não desapareceram podem ser considerados decorrência natural das circunstâncias atípicas a que fomos submetidos durante esse período.

O site disponibiliza, então, o acesso a artigos que contém explicações sobre diversos tópicos relacionados à saúde mental, que incluem os tipos de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade; os principais medicamentos e tratamentos recomendados nesses casos; dicas de como lidar com problemas cotidianos; locais que oferecem serviços de apoio a quem

estiver passando por algum desses problemas; os direitos relacionados à saúde mental, especialmente discriminação; dentre outras coisas.

Após a pandemia da COVID-19, foi criada, ainda, uma seção que contém somente artigos relacionados a como lidar com problemas que surgiram ou se agravaram com o Coronavírus e a pandemia. Dessa forma, eles fornecem dicas para pessoas que apresentam ansiedade relacionada ao uso de máscaras, por exemplo, ou mesmo que precisaram enfrentar a solidão ou o luto durante esse período ou outras adversidades que foram intensificadas na pandemia.

## **2.2 Elementos não verbais**

Ainda relacionado a estrutura do site como um todo, podemos analisar alguns aspectos não verbais do texto que são muito comuns ao gênero em que ele foi escrito. A possibilidade que os blogs têm de separar os diversos artigos em tópicos que se interrelacionam e que são clicáveis resultam também na necessidade tornar esses links mais atraentes, no intuito de manter o leitor mais tempo no site.

Assim, cada um desses tópicos é estrategicamente posicionado e destacado do resto do texto de forma que intuitivamente chame a atenção do leitor e o direcione para outra página. Ao longo dos artigos, também são disponibilizados alguns vídeos que também abordam os assuntos ali tratados. Além disso, a página possui uma interface agradável, com fotografias de quem tem sua história contada no site e destaques com ilustrações para todas as citações.

Todavia, por uma limitação de tempo e espaço, esses aspectos não serão reproduzidos no presente trabalho, mas seriam facilmente replicados quando da publicação da tradução no site, visto que o suporte do site já está devidamente preparado para a inserção de tais elementos.

## **2.3 Léxico**

Ao analisarmos as questões lexicais do texto que será traduzido neste trabalho, podemos perceber mais uma vez o quanto a intenção pode afetar o texto como um todo. Isso porque o emissor claramente utiliza esse foco para basear todas as escolhas de palavras ao longo do texto. O objetivo é que as palavras utilizadas sejam de fácil entendimento para que qualquer pessoa, mesmo a que nunca havia tido contato com o assunto antes, consiga compreender o que está sendo falado ali, o emissor evitou utilizar palavras mais rebuscadas e optou por verbos e

expressões mais fáceis de serem compreendidos, como “story” e “help”, em vez de “biography” e “aid”.

A seleção das unidades lexicais está visivelmente relacionada ao assunto e conteúdo do texto, pois faz-se necessário utilizar termos específicos da área para explicar os conceitos abordados, como “anxiety disorders”, “body dysmorphic disorder”, “derealisation”, “cognitive behavioural therapy”, entre outros.

Entretanto, apesar de fazer o uso da terminologia técnica, o autor busca sempre esclarecer do que tais termos se tratam, o que resulta em um texto com forte caráter didático e explicativo. Exemplo disso, é a frase “Generalised anxiety disorder (GAD) – this means having regular or uncontrollable worries about many different things in your everyday life.”, em que o autor apresenta o conceito logo após a introdução de um termo novo.

Nesse sentido, temos a seguinte tabela, com alguns dos termos mais frequentes ou que entendo que demonstram melhor a terminologia relacionada ao assunto do texto, ao lado do equivalente em português utilizado:

Quadro 1: Principais termos sobre ansiedade e ataque de pânico.

Termo	Equivalente
anxiety disorders	transtornos de ansiedade
panic attack	ataque de pânico
generalised anxiety disorder (GAD)	transtorno de ansiedade generalizada (TAG)
social anxiety disorder	transtorno de ansiedade social
post-traumatic stress disorder (PTSD)	transtorno do estresse pós-traumático (TEPT)
obsessive-compulsive disorder (OCD)	transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
health anxiety	transtorno de ansiedade de doença
cognitive behavioural therapy (CBT)	terapia cognitivo-comportamental (TCC)
self-help	auto-ajuda
benzodiazepine tranquillisers	calmantes benzodiazepínicos

Fonte: Elaborado pela autora.

Percebemos, ainda, forte influência de outros textos técnicos-científicos, em que o autor não aparece no texto e que os argumentos são fundamentados em evidências de diversos estudos e pesquisas e não em meros “achismos”, como poderia acontecer em blogs que tratam de outros assuntos.

## 2.4 Sintaxe

A estrutura sintática do texto fonte indica o intuito de deixar o texto o mais acessível possível para o leitor. A sintaxe do texto não apresenta muitas elaborações: as orações não são tão longas, possuem a ordem direta (sujeito-verbo-predicado) e não possuem muitas subordinações, etc. Tendo em vista que o gênero também tende a apresentar essas mesmas características no português, mantive o padrão sintático também na tradução.

Além disso, o uso de palavras como “you” e “your” deixam ainda mais evidente que o autor está fortemente empenhado em estabelecer uma comunicação com o leitor, pois apresenta situações que ele possa estar vivenciando ou sintomas que possa estar sentindo na tentativa de que ele se conecte com o texto em si.

Esse recurso também é reflexo da informalidade que o texto apresenta, pois há a preocupação de elaborar um texto que seja passível de compreensão pelo público-alvo, em especial, por pessoas que buscam orientação e ajuda. Nesta senda, o texto evita usar estruturas mais rebuscadas e faz uso de verbos de mais fácil entendimento, como “can” e “have”.

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGIA**

Levando em conta que não seria plausível, dentro do tempo disponível, realizar a tradução de todo o site, foi necessário selecionar apenas uma das páginas disponíveis. Posto isso, escolhi, para apresentar neste trabalho, um dos artigos disponibilizados no site, parte do subtópico “Information and support”, que, por sua vez, é subdividido em “Types of mental health problems”. O artigo diz respeito aos transtornos de ansiedade, suas vertentes, sintomas, prováveis causas, tratamentos recomendados, orientações para quem convive com quem sofre com algum desses transtornos e ainda locais e telefones para buscar profissionais especializados que possam direcionar os tratamentos ou oferecer assistência imediata em casos de emergência.

A fim de ater-me às limitações da tarefa proposta, mas, ainda assim, abarcar o máximo possível de informações, optei por traduzir o pdf do artigo “Anxiety and Panic Attacks” por completo, o qual está disponibilizado por um link logo abaixo do título, subtítulo e avisos em destaque, mas que considera toda a parte textual constante na página e é, inclusive, separada conforme todos os tópicos do índice, o qual é apresentado na lateral esquerda do site, conforme o seguinte print do site:

Figura 2: Print do site <https://www.mind.org.uk/>



Fonte: Elaborado pela autora.

Na intenção de facilitar a condução do processo tradutório, utilizei duas ferramentas de auxílio à tradução, os quais passarei a explicar resumidamente nos tópicos a seguir.

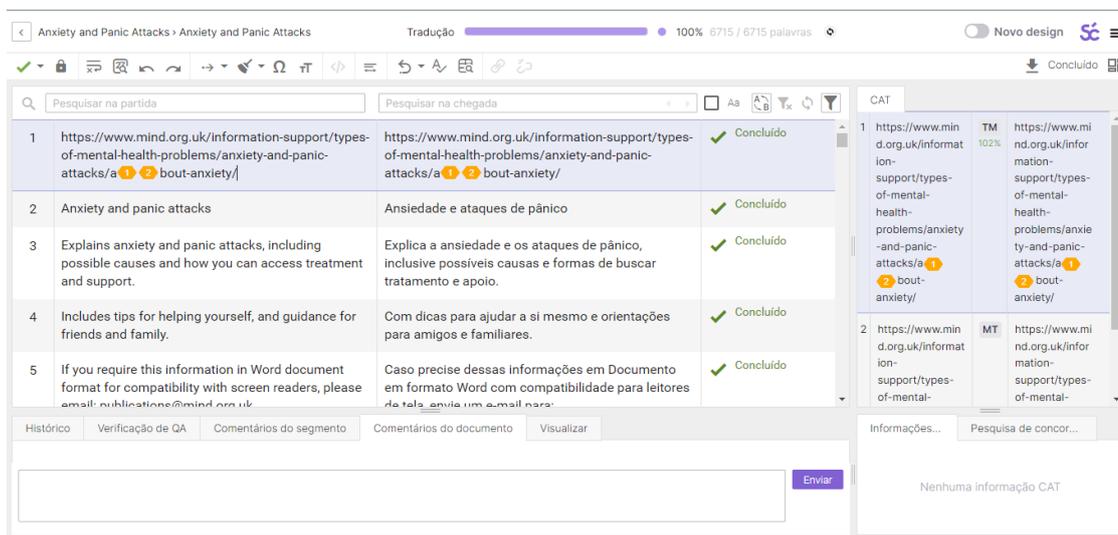
### 3.1 SmartCat

A tradução foi toda feita utilizando a plataforma SmartCat, disponível por meio do site [www.smartcat.com](http://www.smartcat.com), que é uma ferramenta de tradução online que reúne diversas tecnologias da tradução, além de permitir que a tradução seja acessada em qualquer lugar, por meio da internet, e por quem quer que esteja no projeto. Graças a essa funcionalidade, a tradução se torna mais fácil de ser acessada, o que aumenta a mobilidade do tradutor e permite a colaboração de outros tradutores e revisores no projeto.

Além disso, outro fator que favoreceu a agilidade da tradução foi o fato de que SmartCat é uma CAT tool, ou seja, uma ferramenta de tradução assistida por computador. Isso significa que a tradução, apesar de ser feita pelo tradutor, é, em muitos momentos, auxiliada pelo software, o que aumenta a produtividade e a consistência da tradução.

O site divide o texto fonte em segmentos, disponibilizando um campo logo ao lado para inserção da tradução, o que possibilita uma análise cautelosa de cada uma das frases contidas tanto no texto fonte, como na tradução. Ademais, a plataforma também permite a criação de Glossários e de memórias de tradução, a utilização de tradução automática, dentre outras funcionalidades, conforme print apresentado abaixo:

Figura 3: Print da plataforma SmartCat.



Fonte: Elaborado pela autora.

### 3.2 Corpus

Outra ferramenta importante para a realização da tradução aqui apresentada foi a criação de um corpus customizado, a fim de reduzir o tempo de pesquisa e aumentar a confiabilidade em relação ao uso dos termos técnicos utilizados. De acordo com Perrotti-Garcia (2005, p.78),

a montagem de um corpus customizado faz com que o tradutor disponha de uma fonte de pesquisas selecionadas, confiável e livre de resultados indesejados. Ao selecionar os textos que irão compor o corpus inicial (que poderá ser ampliado posteriormente, caso haja necessidade, ou no caso de surgirem novos trabalhos de tradução na mesma área, mas que requeiram ampliação da base de dados), o tradutor não estará «perdendo tempo», mas sim «investindo sua atenção» na coleta de textos selecionados.

Com o decorrer do tempo e o aumento da tecnologia, a publicação e a pesquisa de textos em sites de buscas, como o Google (www.google.com.br), têm se tornado cada vez mais facilitado. Tal fato foi muito benéfico para os tradutores, considerando que uma grande

extensão de base de dados para pesquisa de termos técnicos pode aumentar a confiabilidade e a idiomática, ou seja, da naturalidade na língua, das escolhas do texto traduzido.

Entretanto, essa grande quantidade de opções de fontes pode também ter o efeito reverso e não apenas causar confusão para o tradutor, como delongar o processo tradutório, já que será mais difícil identificar textos comparáveis contendo as características textuais adequadas para o tipo de texto que se quer produzir e para determinado contexto.

Por meio da criação de um corpus customizado, é possível selecionar os textos que servirão como base de pesquisa para análise de padrões textuais, tais como estruturas linguísticas características de um gênero textual. Assim, para o presente trabalho, foram escolhidos apenas textos de mesmo gênero textual do texto fonte, qual seja, blogs, bem como com a mesma temática de ansiedade e ataques de pânico, a fim de obter a maior similaridade possível entre os textos. Além disso, o corpus foi criado com base apenas em textos já escritos na língua alvo, nesse caso, o português do Brasil, de forma que viabilizasse que as escolhas tradutórias tivessem mais naturalidade e idiomática. Também foram seguidos os pré-requisitos citados por Berber Sardinha (2014, p. 19) para a construção de um corpus, como a análise da autenticidade, do conteúdo e da representatividade desses textos, considerando tanto o idioma a ser traduzido, bem como a temática tratada.

Após a seleção dos textos por meio de buscas feitas no Google, foi necessário fazer o tratamento de cada um deles. Por meio do programa *Word*, os textos tiveram os hiperlinks e as formatações retirados, para, então, serem salvos em formato *.TXT*. É importante salientar, também, que inseri o endereço de cada um dos sites no início dos documentos para facilitar o acesso, caso seja necessário realizar novas pesquisas posteriormente.

Como forma de possibilitar o registro, gerenciamento e a recuperação de informação haja vista a necessidade de eventuais consultas do compilado de textos utilizado no corpus, optei por preparar fichas bibliográficas contendo um resumo das informações que considero mais importantes de cada um dos textos, tais como informações do título, site, data de publicação ou revisão, objetivo principal e URL. O modelo dessa ficha é apresentado a seguir e elas estão reunidas no Apêndice II deste trabalho:

Quadro 2: Exemplo de Ficha Bibliográfica

Título:	
Site:	Publicação/Revisão:

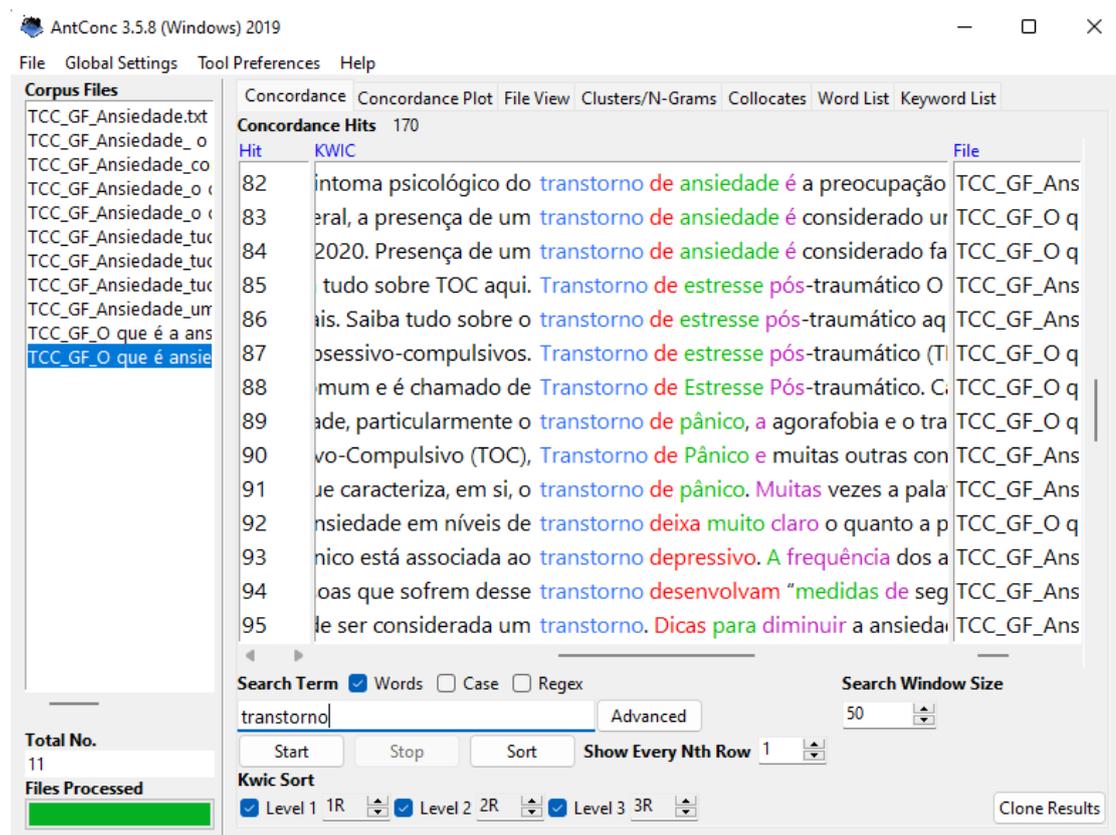
Objetivo principal:
URL:

Fonte: Elaborado pela autora.

Ao final dessas etapas, os textos foram incluídos no programa AntConc, um software gratuito de análise de corpus e de concordância, disponível por meio do site <http://www.laurenceanthony.net/software/antconc/>. Esse programa complementa o trabalho de criação de corpus, haja vista que permite que os textos selecionados sejam acessados todos ao mesmo tempo e que sejam feitas comparações de concordância de texto em formato KWIC (“Key Word in Context”), ou seja, ele permite que as palavras chaves sejam analisadas dentro do contexto de cada uma das frases.

A seguir, apresentamos o AntConc contendo o corpus construído para este trabalho, assim como um exemplo de pesquisa na ferramenta ‘concordance’ (concordanciador), com o uso da unidade lexical “transtorno”. A ferramenta apresenta tanto as ocorrências de uso de uma determinada unidade lexical assim como as suas combinações no plano sintagmático. Isso facilita a observação de que determinada unidade lexical é usada em uma temática e quais combinações são recorrentes. Nesse sentido, podemos perceber que a montagem de um corpus customizado pode ser um grande investimento na condução de um processo tradutório mais eficiente.

Figura 4: Print do programa AntConc na pesquisa do termo “transtorno”.



Fonte: Elaborado pela autora.

## **CAPÍTULO 4**

### **RELATÓRIO**

Conforme foi explicado ao longo dos capítulos anteriores, este trabalho foi realizado utilizando-se como base o modelo circular de análise textual em tradução proposto por Nord (2005; 2016), que exige um movimento circular de análise e reanálise de cada um dos passos da tradução. Por essa razão, sempre que me deparei com alguma informação nova sobre o texto, ou até mesmo sobre os termos que ele contém, eu revisava a tradução, a fim de procurar possíveis sentenças ou expressões que necessitavam de algum ajuste ou correção.

Ademais, por se tratar de um texto de caráter técnico e científico, o processo tradutório demanda alguns cuidados específicos na tentativa de encontrar termos equivalentes, ou ao menos o mais próximo possível disso, e ainda assim manter a naturalidade na língua alvo. Foi necessário, ainda, adaptar alguns trechos ao longo da tradução, na tentativa de manter uma linguagem simples e, de certa forma, informal no texto alvo.

Considerando essas especificidades, já era esperado que, ao longo da tradução, me deparasse com alguns casos que me demandassem um pouco mais de atenção e pesquisa. Nesse sentido, apresentarei aqui alguns exemplos de termos ou expressões, bem como, características linguísticas que me trouxeram mais dificuldades na hora da tradução, com o propósito de evidenciar as estratégias que utilizei para encontrar uma solução.

Uma das primeiras dificuldades encontradas é resultado do fato de o texto ser um hipertexto e que, como já foi explicado mais acima, possui diversas formas de guiar o leitor para outro texto. Assim, os hiperlinks com sugestões de outras leituras continham uma estrutura parecida ao longo do texto, como “see our resource”. Tendo em vista a limitação de tempo, optei por desconsiderar o hiperlink, mas manter a tradução do texto, o que permite que, futuramente, a página a que o leitor era direcionado seja traduzida também, mantendo as características do hipertexto original.

Num segundo momento, foi necessário lidar com a questão da linguagem mais didática e informal do texto. Ao analisar alguns textos escritos em português brasileiro e de mesmo gênero textual do traduzido, notei que a linguagem utilizada costuma ser mais formal e impessoal que os textos de língua inglesa. Isso se dá, em especial, pelo fato de que a grande maioria dos sites que publicam textos semelhantes são, na verdade, sites de clínicas psicológicas

ou psiquiátricas, assim como no trecho a seguir de um dos textos utilizados no corpus extraído do site da instituição Fepo<sup>2</sup>:

“O tratamento do transtorno do pânico é conduzido por psicólogo, médico psiquiatra e consiste em controlar os sintomas para que o paciente tenha uma melhora do bem-estar.”

Nesse exemplo, podemos notar aspectos que acrescentam mais formalidade ao texto, tanto pela impessoalidade, ou seja, não por apresentar marca de pessoa do autor ou do leitor por meio do uso de palavras como “eu”, “nós” ou “você” e “vocês”; utilizando, no lugar, a palavra “paciente”. Mas também pelas palavras e construções selecionadas, tal como “consiste” e “melhora do bem-estar”.

Em contraste, o blog inglês tratado aqui possui consideravelmente mais frases curtas, sem conjunções e com uma linguagem informal e pessoal, aproximando-se mais do leitor, conforme pode-se observar dos segmentos 410 e 412, a seguir:

“To get treatment on the NHS, the first step is normally to visit your GP.”; “They should then explain your treatment options to you, and you can decide together what might suit you best.”

Apesar de haver essa variação entre os textos na língua fonte e na língua alvo, entendi que grande parte dessa diferença foi consequência da mudança dos emissores dos textos. Sendo assim, optei por manter as características originais do texto, mas aproximá-lo de seus pares na língua alvo, aumentando a formalidade do texto alvo por meio da inclusão de algumas conjunções e por tornar o texto mais impessoal em alguns trechos.

Outro ponto importante relacionado à linguagem está na dificuldade de tradução de maneira que soassem naturais as falas que são inseridas em forma de citação ao longo do texto. Podemos utilizar como exemplo a fala contida nos segmentos 20 e 21: “For me, anxiety feels as if everyone in the world is waiting for me to trip up, so that they can laugh at me. It makes me feel nervous and unsure whether the next step I take is the best way forward.”

Em busca de manter a naturalidade e a idiomaticidade do texto, foi necessário fazer algumas adaptações relativas à conjugação do verbo “laugh” e, conseqüentemente em todo o trecho “so they can laugh at me”. Bem como a palavra “whether”, que para ser melhor explicada no português precisou ser complementada com a expressão “não saber”. A tradução ficou, então, da seguinte forma: “Para mim, ansiedade é a sensação de que todo mundo está esperando eu tropeçar, para rirem de mim. Me deixa ansiosa e insegura não saber se o próximo passo que eu tomar é o melhor caminho a seguir.”

---

<sup>2</sup> Disponível em: <https://blog.fepo.com.br/psicologia/ansiedade-tudo-que-voce-precisa-saber>.

O segmento 50 também foi bastante complexo para ser traduzido por apresentar a imagem mental de ter todo o peso de uma pessoa sentada em uma cadeira sendo sustentado apenas pelas pernas de trás da cadeira, da seguinte forma “You know that feeling when you're rocking on the back legs of your chair and suddenly for a split second you think you're about to fall; that feeling in your chest?”

Considerando que não há uma palavra ou expressão consolidada em português para definir esse movimento, considereei pertinente alterar a ideia transmitida no inglês de que a cadeira está balançando, para a imagem de uma cadeira parada, porém sendo apoiada apenas pelas pernas de trás, a seguir: “Sabe aquela sensação quando você está se apoiando apenas nas pernas de trás da cadeira e, de repente, por uma fração de segundo você acha que vai cair?”

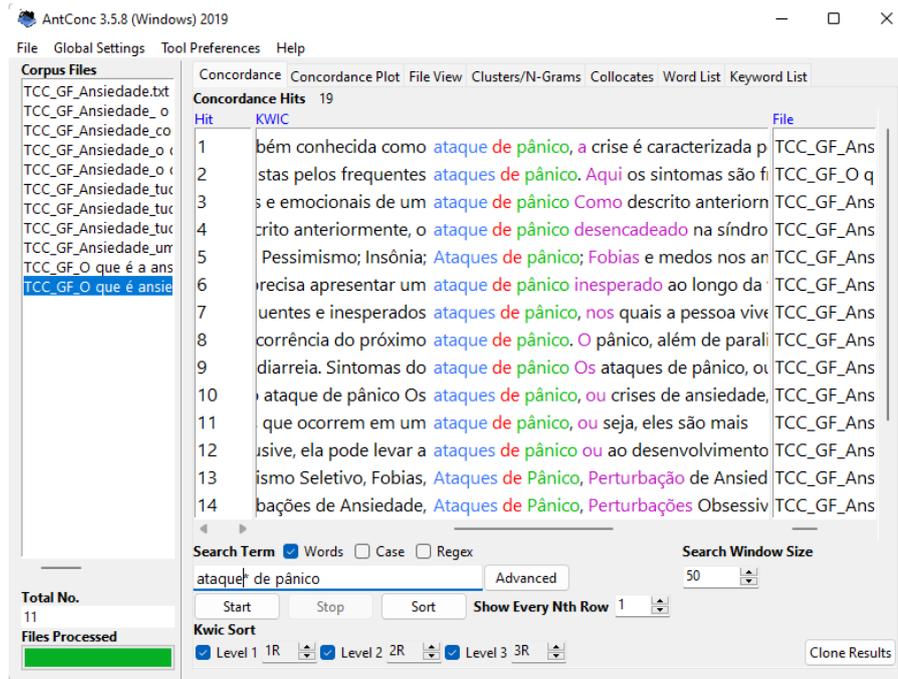
Passando para outros aspectos do texto, me deparei com a grande dificuldade de traduzir a terminologia específica da área, tendo em vista que a tradução auxiliada pelo software, nesses casos, tende a sugerir uma tradução muito literal e, geralmente, não condizente com a terminologia na língua alvo. Ao me deparar com tais situações, a principal estratégia que utilizei foi a pesquisa no corpus customizado que criei. Isso porque, os textos selecionados além de apresentarem os termos na língua alvo, me permitia ainda fazer comparações entre a frequência no emprego desses termos na língua alvo, escolhendo, portanto, o termo que possuía a maior frequência.

Além disso, o corpus comparado permite que sejam analisadas as colocações mais comuns com essas palavras. A título de exemplo, utilizarei a expressão “panic attack” presente no segmento 25 da tradução comparada com o original presente no Apêndice II deste trabalho.

Inicialmente podemos notar que a unidade de tradução “panic attack” não pode ser traduzida palavra por palavra, mas trata-se de um termo técnico que possui um equivalente específico na Língua Portuguesa. Sendo assim, a primeira coisa que fiz foi pensar em possibilidades de tradução para o termo com base na minha competência da língua alvo e do meu conhecimento prévio do assunto tratado. Cheguei então aos possíveis termos “ataque de pânico”, “crise de pânico” e “atentado de pânico”.

O segundo passo foi, então, incluir os termos no corpus customizado que já havia criado para descobrir qual era a opção mais frequente e se todas eram possíveis de serem usadas. Ao incluir o termo “ataque de pânico”, inseri o \* ao final da palavra “ataque” pois, assim, o corpus me mostra no resultado todas as possíveis terminações da palavra e obtive 19 (dezenove) ocorrências, conforme a seguinte tela:

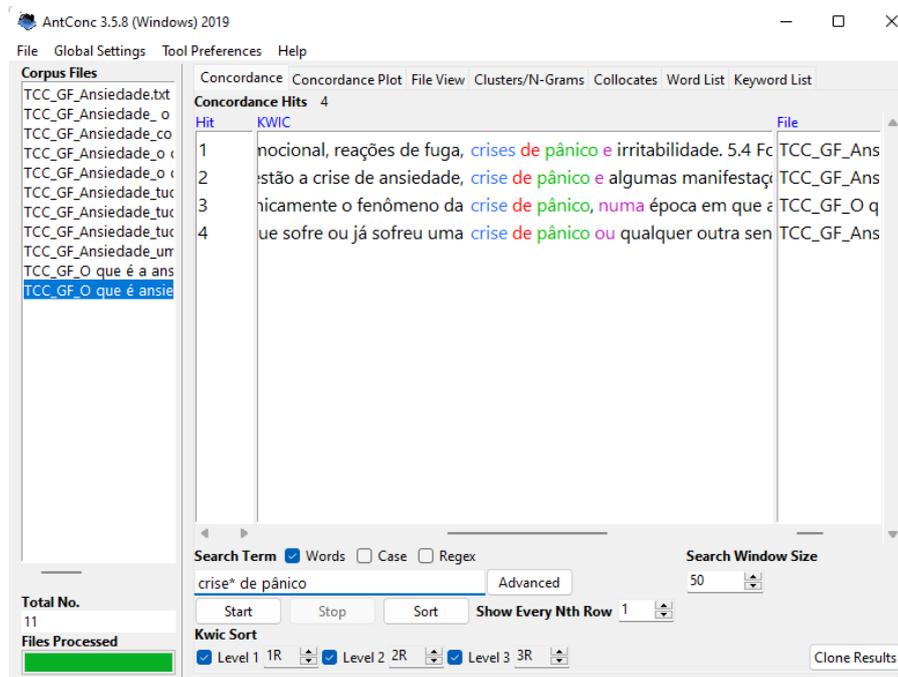
Figura 5: Print da pesquisa “ataque de pânico” no corpus customizado.



Fonte: Elaborado pela autora.

Em seguida, ao inserir “crise de pânico”, utilizando-me do mesmo recurso que me permite uma busca mais abrangente, obtive somente 4 (quatro) ocorrências, da seguinte maneira:

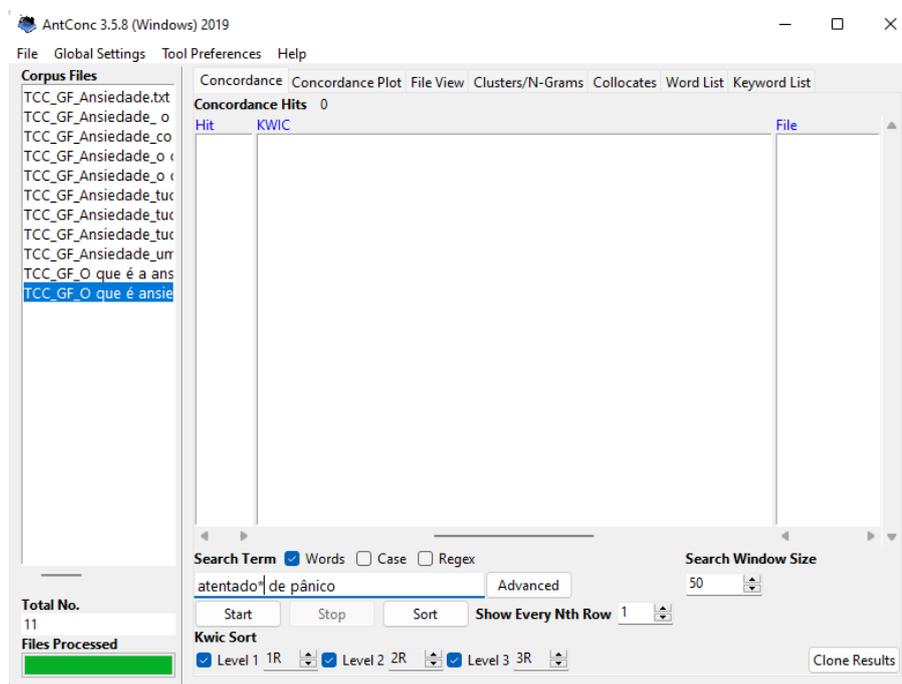
Figura 6: Print da pesquisa “crise de pânico” no corpus customizado.



Fonte: Elaborado pela autora.

Por fim, ao tentar realizar a pesquisa com o termo “atentado de pânico”, o programa não me resultou em nenhuma ocorrência, o que fica claro na tela a seguir:

Figura 7: Print da pesquisa “atentado de pânico” no corpus customizado.

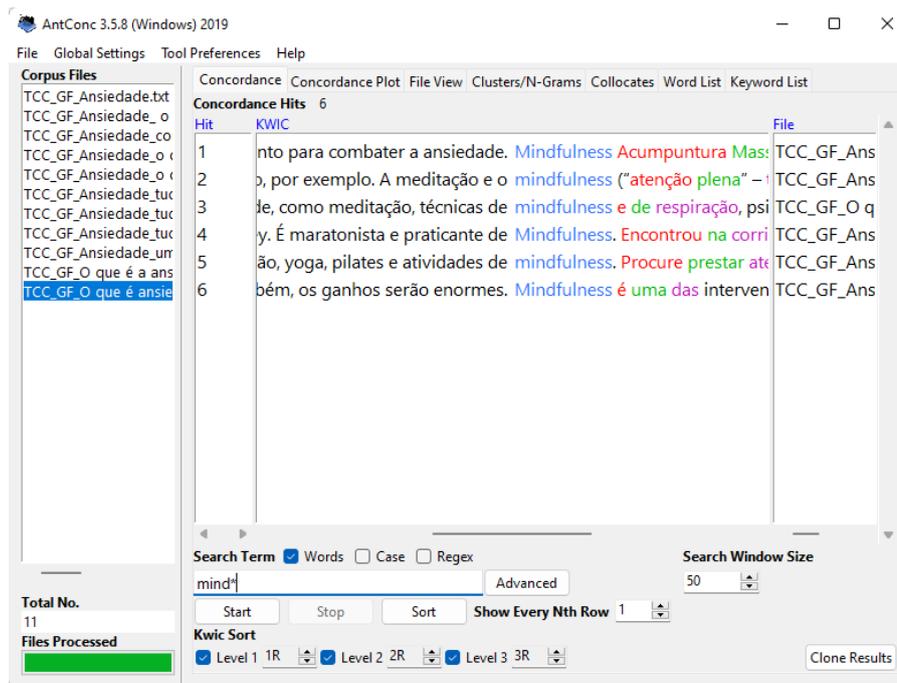


Fonte: Elaborado pela autora.

Com base nesses resultados, cheguei à conclusão de que o melhor termo a ser utilizado para a tradução da expressão “panic attack” seria realmente “ataque de pânico” e optei por manter essa escolha durante todo o texto. Esse procedimento foi utilizado em todos os casos de termos técnicos, a fim de conferir maior confiabilidade para a tradução, em especial, dos termos citados no tópico sobre Léxico, constante no capítulo 2.

Entretanto, para a utilização de algumas palavras como “mindfulness”, optei por manter a palavra no original em Inglês, visto que esse termo já tem sido amplamente utilizado na Língua Portuguesa sem tradução, o que também foi testado no corpus para comprovação desta teoria:

Figura 8: Print da pesquisa “mindfulness” no corpus customizado.



Fonte: Elaborado pela autora.

Com isso, cheguei à conclusão de que acabaria gerando maior confusão ao leitor, principalmente ao que estivesse tendo um primeiro contato com o assunto, caso tentasse traduzir o termo, por dificultar pesquisas posteriores sobre a técnica. Foi necessário então manter o termo no seu original ao longo de todo o texto.

Nesse mesmo sentido, optei por não traduzir termos que se referem especificamente a locais e elementos culturais do Reino Unido e País de Gales, como os nomes das instituições “Anxiety UK” e “DVLA”. Essa escolha foi feita visando manter o propósito da tradução de alcançar pessoas moradoras dessa localidade. Assim, entendi que seria mais fácil a procura por tais organizações caso mantivesse o nome original.

A exceção foi o “NHS”, o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido, que, em vez de apenas manter o nome em Inglês, optei por traduzir na primeira ocorrência, apresentando entre parênteses a sigla original para elucidar melhor a sigla, já que se tratava de um sistema público fortemente relacionado com o assunto tratado e que poderia corroborar para o objetivo do texto. Entretanto, nas ocorrências seguintes, mantive apenas a sigla em Inglês, assim como estava no original.

Por outro lado, termos técnicos relacionados a medicações e saúde, decidi realizar a tradução incluindo um equivalente em português, como o termo “selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI)”, o qual foi traduzido por “inibidor seletivo da recaptação de serotonina

(ISRS)”. Não considero que essa mudança afete significativamente futuras pesquisas que o leitor possa fazer sobre o assunto, pois as medicações precisam ser indicadas por um médico e, principalmente, por haver bastante conteúdo sobre o assunto na língua alvo.

Também encontrei ocorrências que me causaram certa dificuldade para tradução não por conter um termo técnico, mas sim por ser um termo ou expressão que possibilita diversas traduções para a Língua Portuguesa, mas que, muitas vezes, a primeira opção não se enquadra no sentido pretendido pelo texto original, como os termos “deliver” e “join”. Nesses casos, utilizei o Glossário “Vocabulando: Vocabulário Prático Inglês-Português”, escrito por Isa Mara Lando e que contém 2.000 (dois mil) verbetes e expressões de difícil tradução, com alertas e esclarecimentos para erros comuns e falsos cognatos.

O termo “join”, por exemplo, poderia ser instintivamente traduzido como “juntar-se”. Entretanto na frase “Join Side by Side, Mind's supportive online community”, a expressão “junte-se à comunidade” não soaria tão natural na Língua Portuguesa como a expressão “participe da comunidade”. Considerando que as possíveis traduções para esse termo não foram encontradas no corpus, recorri ao Glossário citado, em busca de outras opções.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou apresentar reflexões sobre uma proposta de tradução utilizando como base o modelo circular da teoria funcionalista de Nord (2005; 2016), levando em consideração as principais características linguísticas e textuais do texto fonte, as quais foram adequadas ao português brasileiro para facilitar o entendimento das orientações aos brasileiros que residem no Reino Unido e no País de Gales, com a finalidade de alertar possíveis transtornos psicológicos e direcionar para a procura de ajuda especializada em instituições locais.

Considerando os principais desafios de uma tradução técnico-científica, submetemos o texto a uma análise pormenorizada de seus aspectos essenciais e lançamos mão de duas ferramentas de tradução que se mostraram sobremaneira facilitadoras do processo tradutório.

A análise textual com base em Nord (2005;2016) permitiu conhecer as características do texto alvo que nos propusemos a apresentar, quer dizer, um texto com aspectos que foram preservados tanto no texto fonte como no texto alvo, tal como manutenção do emissor, o site Mind; a intenção de alcançar as pessoas que estão passando por questões psicológicas e direcioná-las a pedir ajuda; o motivo de ser uma fonte informações de qualidade para orientar essas pessoas a como agir com quem estiver passando por essa situação, mesmo que sejam elas mesmas; lugar e o tempo.

O público-alvo nos fez realizar adequações com relação a nomes de instituições, tal como com a proposição de tradução de siglas, tal como NHS, a busca por um léxico usado de modo adequado haja vista o assunto e o conteúdo, tal como 'panic attack'. No que se refere às adequações sintáticas em razão do público e do gênero textual, buscamos manter a ordem direta e as construções simplificadas, bem como a tentativa de estabelecer uma conexão com o leitor, a fim de causar maior identificação com o que está sendo apresentado.

Nesse processo, a plataforma Smartcat se mostrou de grande utilidade, tendo em vista que, por meio dela, é possível fazer uma tradução assistida pelo computador, com maior consistência e produtividade. O corpus customizado, por sua vez, permitiu maior confiabilidade na escolha da terminologia, bem como mais naturalidade e idiomaticidade.

Por meio desse trabalho, entendi que mesmo as traduções que parecem simples à primeira vista possuem peculiaridades complexas ao serem profundamente analisadas. Todos os obstáculos que passei ao longo da elaboração desse projeto me permitiram crescer como

tradutora e como pessoa. Os aprendizados resultantes do maior contato com o tema de transtornos psicológicos me tornaram mais empática, paciente e observadora no trato com outras pessoas.

Além disso, tive a oportunidade de aplicar a teoria e as metodologias que estudei durante todo o meu curso de forma ampla e aprofundada, testando exaustivamente as hipóteses criadas relativas ao *skopos* do texto e à tradução em si. A experiência que obtive ao longo desse processo tradutório será, certamente, replicada em futuros projetos de tradução que eu venha a realizar.

Entretanto, considero que ainda há muito mais a ser explorado no âmbito desse texto. Um próximo passo, poderia ser uma análise mais aprofundada dos elementos não verbais do site da instituição, como as cores e as imagens utilizadas, que atraem os leitores ao mesmo tempo que passam uma sensação de tranquilidade, possivelmente de maneira intencional.

Considero relevante, também, que sejam realizadas comparações mais aplicadas entre as estruturas linguísticas dos blogs de textos técnico-científicos em inglês e em português. Esses estudos necessitariam, não apenas de mais tempo, como também de maior recurso bibliográfico do que dispus para a realização deste trabalho, em especial, relacionado a possíveis questões de direitos autorais que os sites possuam. Espera-se, contudo, que o propósito inicial tenha sido atingido de maneira satisfatória ao longo de todo o projeto.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MIND. *Anxiety and Panic Attacks*. Fevereiro de 2021. Disponível em <<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/about-anxiety/>>. Último Acesso em: setembro de 2022.
- BERBER SARDINHA, T. *Linguística de Corpus*. Barueri, SP: Manole, 2004.
- BYRNE, J. *Scientific and Technical Translation*. In: BYRNE, J. *Scientific and Technical Translation Explained A Nuts and Bolts Guide for Beginners*. Oxon & New York: Routledge, 2014, p 01-24.
- CARNEIRO, Jéssica de Souza. *Os Gêneros Textuais Digitais no Ensino/Aprendizagem da Webliteratura: O Caso dos Weblogs*. ENTRELETRAS, Araguaína/TO, v. 3, n. 1, p. 243-253, jan./jul. 2012.
- CASTRO, Márcilio Moreira de. *Dicionário de Direito, Economia e Contabilidade*. Edição: junho de 2022. Disponível em: <[www.dicionariomarcilio.blogspot.com](http://www.dicionariomarcilio.blogspot.com)>. Último acesso em: setembro de 2022.
- LANDO, Isa Mara. *Vocabulando: Vocabulário Prático Inglês- Português*. Disal Editora. 2ª edição. 15 de dezembro de 2019.
- MARCUSCHI, Luiz A. *Gêneros textuais: Definição e funcionalidade*. In: DIONISIO, A. P.; MACHADO, A. R.; BEZERRA, M. A (Org.). *Gêneros Textuais e Ensino*. São Paulo: Parábola Editorial, 2010, v. p. 19 - 38.
- MEYER, Antonia Izabel da Silva. *Hipertextos e Gêneros Digitais: Conceitos e características*. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 10, Vol. 15, pp. 87-108. Outubro de 2020.
- NORD, Christiane. *Text analysis in translation: theory, methodology and didactic application of a model for translation-oriented text analysis*. Amsterdam e Nova Iorque: Rodopi, 1988/2005.
- NORD, Christiane. *Análise textual em tradução: bases teóricas, métodos e aplicação didática*. Coordenação da tradução e adaptação de Meta Elisabeth Zipser. São Paulo: Rafael Copetti Editor, 2016. (Coleção Transtextos; v.1).
- OLOHAN, Maeve. *Scientific and Technical Translation*. Oxon & New York: Routledge, 2016.
- PERROTTI-GARCIA, Ana Julia. *O Uso de Corpus Customizado como Fonte de Pesquisa para Tradutores*. Confluências Revista de Tradução Científica e Técnica, Lisboa, v. 3, p. 62-79, 2005.
- REISS, K. & VERMEER, H. J. *Grundlagen einer allgemeinen Translationstheorie*. Tübingen, 1984.

ROSCOE-BESSA, Cristiane; BELL-SANTOS, Cyntia; LAMBERTI, Flávia (org). *A tradução em contextos especializados*. Brasília: Editora Verdana, 2015.

SMARTCAT PLATFORM. *Smartcat: Experience Connected Translation*, [s.d.]. Website. Disponível em: <<https://us.smartcat.ai/workspace>>. Último acesso em: setembro de 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief*. 2 March 2022. Disponível em: <[https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)> Último acesso em: setembro de 2022.

## APÊNDICE I - Fichas Bibliográficas

Título: Ansiedade: o que é, sintomas físicos e psicológicos e tratamento	
Site: Veja Saúde - Revista	Publicação/Revisão: 10/03/2021 (conferir)
Objetivo principal: Explicar a diferença entre ansiedade comum e transtorno de ansiedade	
URL: <a href="https://saude.abril.com.br/medicina/ansiedade-o-que-e/">https://saude.abril.com.br/medicina/ansiedade-o-que-e/</a>	

Título: Ansiedade	
Site: Saúde Bem Estar	Publicação/Revisão: 23/05/2022
Objetivo principal: Explicar o conceito de ansiedade e diferenciar a adaptativa da patológica	
URL: <a href="https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/psicologia/ansiedade/">https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/psicologia/ansiedade/</a>	

Título: O que é ansiedade? Veja tudo o que você precisa saber!	
Site: Rituaali	Publicação/Revisão: 18/05/2021
Objetivo principal: Tipos de ansiedade, no que elas interferem e como lidar	
URL: <a href="https://www.rituaali.com.br/blog/o-que-e-ansiedade-veja-tudo-o-que-voce-precisa-saber">https://www.rituaali.com.br/blog/o-que-e-ansiedade-veja-tudo-o-que-voce-precisa-saber</a>	

Título: Ansiedade: o que é, como são e como controlar uma crise, 25 sintomas, tratamento	
Site: Minha Vida Saúde	Publicação/Revisão: 28/07/2011

Objetivo principal: Explicar sobre os principais sintomas da ansiedade, tratamento e prevenção.
URL: <a href="https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade">https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade</a>

Título: Ansiedade: tudo o que você precisa saber	
Site: Fepo	Publicação/Revisão: 05/12/2021
Objetivo principal: Diferenciar os tipos de ansiedade e apresentar possíveis causas e estratégias para lidar com a ansiedade.	
URL: <a href="https://blog.fepo.com.br/psicologia/ansiedade-tudo-que-voce-precisa-saber">https://blog.fepo.com.br/psicologia/ansiedade-tudo-que-voce-precisa-saber</a>	

Título: Ansiedade: tudo o que você precisa saber	
Site: Vitalk	Publicação/Revisão: Não informado
Objetivo principal: Explicar o conceito de ansiedade e quando se caracteriza como transtorno.	
URL: <a href="https://www.vitalk.com.br/blog/ansiedade/">https://www.vitalk.com.br/blog/ansiedade/</a>	

Título: Ansiedade: um transtorno que atinge 33% da população mundial	
Site: Saúde Interior	Publicação/Revisão: Não informado
Objetivo principal: Apresenta o conceito e uma história da ansiedade e possíveis tratamentos.	
URL: <a href="https://saudeinterior.org/ansiedade/">https://saudeinterior.org/ansiedade/</a>	

Título: Ansiedade: o que é, sintomas e tratamentos	
Site: Psicólogo e Terapia	Publicação/Revisão: 01/12/2021
Objetivo principal: Explicar os tipos e sintomas da ansiedade e dar dicas para evitá-la.	
URL: <a href="https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/ansiedade/">https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/ansiedade/</a>	

Título: Ansiedade: Conheça 13 sintomas que merecem sua atenção	
Site: Vittude	Publicação/Revisão: 21/09/2020
Objetivo principal: Identificar os principais sintomas da ansiedade e estratégias para melhorar	
URL: <a href="https://www.vittude.com/blog/ansiedade/">https://www.vittude.com/blog/ansiedade/</a>	

Título: Ansiedade: tudo sobre o novo mal do século	
Site: Instituto de Psiquiatria Paulista	Publicação/Revisão: Não informada
Objetivo principal: Explicar sobre tratamentos e técnicas para tratar a ansiedade	
URL: <a href="https://psiquiatriapaulista.com.br/ansiedade-tudo-sobre-o-novo-mal-do-seculo/">https://psiquiatriapaulista.com.br/ansiedade-tudo-sobre-o-novo-mal-do-seculo/</a>	

Título: O que é a ansiedade e como ela se diferencia da depressão	
Site: BBC News Brasil	Publicação/Revisão: 22/12/2021
Objetivo principal: Diferenciar o transtorno de ansiedade da depressão	

URL:

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-59757461>

## **APÊNDICE II - Tradução Espelhada<sup>3</sup>**

---

<sup>3</sup> A tradução espelhada contida neste apêndice foi removida para publicação deste trabalho por razões de direitos autorais.