

## CAPACITAÇÃO DE PROFESSORES PARA REDUZIR A ANSIEDADE E O ESTRESSE DE ALUNOS EM SALA DE AULA

Alice Alves Galvão<sup>1</sup>, Leticia Almeida de Carvalho Felisari<sup>1</sup>, Júlia Martins Paiva<sup>1</sup>, Danielle Boin Borges<sup>1</sup> e Valeska Barros da Cruz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Colégio Status – Campo Grande - MS

[alice.alves.galvao@gmail.com](mailto:alice.alves.galvao@gmail.com), [danboin@gmail.com](mailto:danboin@gmail.com)

Área/Subárea: Ciências Humanas/Psicologia

Tipo de Pesquisa: (Científica)

**Palavras-chave:** Psicológico, estudantes, aulas.

### Introdução

A ansiedade pode ser definida de várias formas, a mais comum é que a ansiedade é um estado ou um traço, no primeiro caso é temporário e não tem intensidade definida, já no segundo pode permanecer estável por um bom tempo (ALLEN et al., 1995).

Há várias causas para este sentimento, e entre os sintomas estão: sensação de perigo, pressão em relação a fazer algo, escolhas, entre muitos outros (BATISTA e OLIVEIRA, 2005). Na atualidade, é crescente o número de pessoas que sofrem ou já sofreram de problemas relacionados a estresse ou ansiedade. Pois hoje em dia, o número de tarefas diárias é cada vez mais crescente.

É possível ver, que uma criança, por exemplo, possui um número muito grande de atividades diárias, sendo que em alguns casos, só chegam em suas casas a noite, ficando com pouco tempo livre para descontrair. São atividades como prática de esporte, reforço escolar, isso quando o colégio já não é integral, envolvimento em projetos, entre outro afazeres. É sabido, como relatado em (COSTA e BORUCHOVICH, 2004), que com tantas atividades diárias, é preciso saber administrar o tempo de acordo com as atividades, mas poucos estudantes sabem como fazê-lo, o que pode aumentar significativamente as taxas de estresse e ansiedade.

Assim, decidiu-se fazer este trabalho, pois é visto que a ansiedade e estresse escolar estão muito presentes diariamente na vida de estudantes do Ensino Fundamental ao Ensino Médio, os alunos do Ensino Médio, ainda possuem o agravante da pressão para escolher sua profissão e passar no ENEM, já os alunos do Ensino Fundamental, a pressão já é mais voltada para as notas que deverão tirar em provas e simulados, gerando um grande estresse, assim sabendo como isso afeta a produtividade, capacidade de entendimento do conteúdo que está sendo apresentado nas aulas ao aluno.

Dessa maneira, o objetivo do trabalho apresentado é ajudar os alunos e professores, com uma página no instagram, a reduzirem a ansiedade e estresse em sala de aula.

### Metodologia

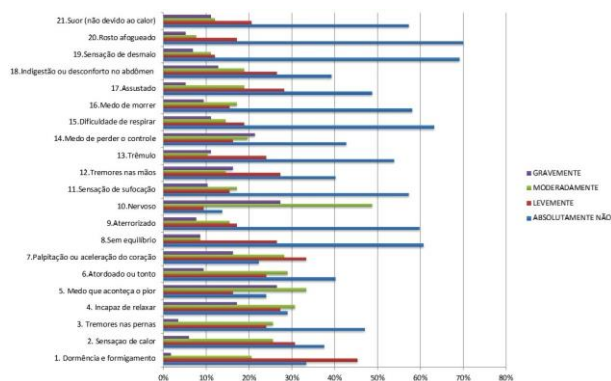
Para a realização do trabalho, foram feitas pesquisas a respeito da ansiedade e estresse escolar. Para constatar se havia um alto índice de alunos com esse problema. Em seguida, foram aplicados questionários nas turmas do 9º ano do Ensino Fundamental até o 3º ano do Ensino Médio de um colégio privado de Campo Grande.

Foram analisados os resultados dos questionários e com base em pesquisas e assistência de uma profissional da área criou-se uma página na rede social "Instagram" com dicas e métodos simples e rápidos para professores ensinarem seus estudantes a ficarem mais calmos em sala de aula, os fazendo relaxar e aumentando seu desempenho no ambiente escolar, com melhor absorção do conteúdo aprendido em sala e memorização do mesmo.

Futuramente, espera-se comparar os resultados dos estudantes que tiveram acesso as informações da página do instagram, com os estudantes que não tiveram acesso as informações da página, e verificar se houve alguma diferença comportamental.

### Resultados e Análise

Após aplicar os questionários conseguiu constatar que boa parte dos alunos que participaram da pesquisa estavam com algum grau de ansiedade ou estressados com algo relacionado à escola, como mostra no gráfico 1.



**Gráfico 1:** Sintomas dos alunos do 9º ano do Ensino Fundamental II ao 3º ano do Ensino Médio.

**Fonte:** Galvão et al., 2019.

ALLEN, A.J., LEONARD, H. e SWEDO, S.E. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1995.

BATISTA, M.A. e OLIVEIRA, S.M.S.S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora*. 2005.

COSTA, E. R. e BORUCHOVICH, E. Compreendendo relações entre estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do Ensino Fundamental de Campinas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. 2004.

Então, para poder ajudá-los a amenizar os efeitos negativos disso criou-se uma página na rede social "Instagram", com o endereço: @ansiestuda, com dicas e métodos simples e rápidos para redução da ansiedade e estresse em sala possibilitando mais produtividade e atenção no ambiente escolar, todas as dicas e métodos de relaxamento, foram adquiridos com a supervisão de uma profissional da área, no caso a psicóloga do colégio dos autores do trabalho.

Com isso, espera-se que essa página gere consequentemente um melhor aprendizado do conteúdo ministrado em sala e melhor memorização do mesmo. Pretende-se ainda comparar os resultados dos sintomas de ansiedade antes e depois da visitação do blog, para descobrir se tais dicas repercutiram de maneira positiva na redução dos níveis de ansiedade e consequentemente no melhor aprendizado pelos estudantes.

### Considerações Finais

Com essa pesquisa pode-se concluir que vários alunos estão sendo afetados por algum nível de ansiedade e/ou estresse por motivos escolares. É que isso pode ser amenizado com dicas simples e rápidas em uma plataforma acessível aos estudantes e professores.

### Agradecimentos

Aos professores que se disponibilizaram a participar da divulgação do blog e que mostraram interesse em participar de palestras sobre o assunto.

### Referências

Apoio:

Realização: