

ANSIEDADE NA ESCOLA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM ESCOLAS PÚBLICAS DO LITORAL SUL POTIGUAR

ANXIETY AT SCHOOL: EXPERIENCE REPORT IN PUBLIC SCHOOLS ON THE SOUTH COAST OF RIO GRANDE DO NORTE

Fernanda Beatriz Caldas Fontes - Psicóloga. Formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Luanna Karollyne Freitas Queiroga - Psicóloga. Formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Ralina Carla Lopes Martins da Silva - Psicóloga. Formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Walter Romero Ramos e Silva Júnior - Pedagogo. Formado pela Universidade Potiguar.

Dany Geraldo Kramer - Prof. Dr. Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família no Nordeste – RENASF. Departamento de Engenharia Têxtil. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

RESUMO

A intensificação da ansiedade no contexto escolar é uma realidade que vem impactando a vida de muitos alunos. Os sintomas dessa condição repercutem negativamente nas funções cognitivas (com prejuízos atencionais e de memória), na qualidade do sono, na autoestima e nas relações sociais, evidenciando, portanto, uma problemática relevante. Não diferente dessa realidade, as escolas estaduais do Rio Grande do Norte vêm enfrentando essa problemática, fato que justificou a realização de atividades de extensão “ansiedade no ambiente escolar” vinculada à Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Assim, objetivou-se descrever ações de extensão direcionadas para unidades escolares das cidades do litoral Sul Potiguar. As ações de extensão foram realizadas em Baía Formosa, Tibau do Sul e Vila Flor, sendo a equipe de intervenção composta por um docente da universidade, um pedagogo e três psicólogas. Em um primeiro momento, as profissionais de Psicologia realizaram a psicoeducação sobre a Ansiedade, sendo o público-alvo os alunos do último ano do ensino médio. Posteriormente, as psicólogas e o pedagogo conduziram um grupo reflexivo com os professores e demais integrantes da equipe pedagógica sobre a temática da Ansiedade no ambiente escolar. A partir dessa intervenção percebeu-se a urgente necessidade de se promover formações com a temática da ansiedade em ambiente escolar. Os problemas estruturais vivenciados pela maioria das escolas públicas são questões há muito tempo existentes e necessitam de avanços persistentes, incluindo a região do presente estudo. Dito isso, reflete-se a importância dos trabalhos de psicoeducação e de formação continuada, sugerindo enfáticos ganhos das escolas públicas com a articulação da Psicologia e da Pedagogia. **Palavras-chave:** Ansiedade; Ensino; Rio Grande do Norte; Discentes; Docentes.

ABSTRACT

The intensification of anxiety in the school context is a reality that has been affecting the lives of many students. The symptoms of this condition have a negative impact on cognitive functions (with attention and memory impairment), on sleep quality, on self-esteem and on social relationships, thus evidencing a relevant problem. Not unlike this reality, the state schools

of Rio Grande do Norte have been facing this problem, a fact that justified the carrying out of extension activities “anxiety in the school environment” linked to the Federal University of Rio Grande do Norte. Thus, the objective was to describe extension actions directed to school units in the cities of the South Potiguar coast. Extension actions were carried out in Baía Formosa, Tibau do Sul and Vila Flor, with the intervention team comprising a university professor, a pedagogue and three psychologists. At first, Psychology professionals carried out psychoeducation on Anxiety, with the target audience being students in their last year of high school. Subsequently, the psychologists and the pedagogue conducted a reflective group with the teachers and other members of the pedagogical team on the theme of Anxiety in the school environment. From this intervention, it was noticed the urgent need to promote training with the theme of anxiety in the school environment. The structural problems experienced by most public schools are issues that have existed for a long time and require persistent progress, including in the region of the present study. That said, the importance of psychoeducation and continuing education works is reflected, suggesting emphatic gains for public schools with the articulation of Psychology and Pedagogy.

Keywords: Anxiety; Teaching; Large northern river; Students; Teachers.

INTRODUÇÃO

A individualização do fracasso escolar pode levar ao entendimento que o desempenho negativo nas atividades escolares decorre unicamente da ausência de esforço discente (PATTO, 2015). Contudo, há um amplo contexto e diversos fatores em torno do processo de ensino-aprendizagem. Um desses é a intensificação dos sintomas da ansiedade que vem impactando a vida de muitos estudantes, por estar diretamente relacionada a alterações cognitivas (com prejuízo de atenção e memorização), a piora da qualidade de sono e ao comprometimento da autoestima e das relações sociais (COLUNGA-RODRIGUES *et al*, 2021).

Soma-se a isso o agravamento dos quadros de ansiedade como reflexo da pandemia COVID-19, conforme relatado em um estudo da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, apontando que 70% dos alunos de escolas estaduais indicaram sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia (ESTADÃO, 2022). Além disso, o corpo docente também enfrenta desafios com a ansiedade, e, ademais, dificuldades estruturais, financeiras e de disciplina.

Não diferente dessa realidade, as escolas estaduais do Rio Grande do Norte vêm enfrentando essa problemática, fato que justificou a realização de atividades de extensão “ansiedade no ambiente escolar” vinculada à Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Assim, as ações foram direcionadas para unidades escolares das cidades do litoral Sul Potiguar, objeto de descrição do presente relato de experiência, buscando-se contribuir com as transformações sociais nestas localidades potiguares. Ressalta-se que essa microrregião apresenta pequenos municípios com dificuldades na alocação de bens materiais, recursos financeiros e humanos. Isso se aplica a diversas esferas de atividades complementares educativas, incluso a educação em saúde com enfoque na ansiedade, que acomete de forma crescente os estudantes.

METODOLOGIA

As ações de extensão foram realizadas em Baía Formosa, Tibau do Sul e Vila Flor, sendo a equipe de intervenção composta por um docente da universidade, um pedagogo

e três psicólogas. A partir da análise diagnóstica da gestão, foram escolhidas três escolas de ensino médio nas localidades supracitadas. As atividades foram realizadas durante o mês de novembro de 2022, perfazendo-se um encontro para cada unidade escolar.

Em um primeiro momento, as profissionais de Psicologia realizaram um momento de psicoeducação sobre a ansiedade, no qual o público-alvo foram alunos do ensino médio inscritos no processo seletivo do ENEM. Posteriormente, as psicólogas e o pedagogo conduziram um grupo reflexivo com professores e demais integrantes da equipe pedagógica sobre a temática da Ansiedade no ambiente escolar. As informações compartilhadas neste segundo momento tiveram como pergunta disparadora: “Na sua visão, quais são as demandas do alunado que suscitam preocupação?”. Ressalta-se a presença e contribuição voluntária de no mínimo três componentes do corpo docente institucional local. Destaca-se, ainda, que tais momentos ocorreram em formato de diálogo, configurando um espaço de escuta ativa e diagnóstica.

Nesse sentido, tal etapa exploratória teve o intuito de conhecer a dinâmica escolar, as percepções dos profissionais a respeito das demandas que envolvem a saúde mental e as questões evidenciadas nesse campo psíquico, englobando comportamentos e sintomas presentes nos estudantes. Ademais, buscou-se compreender como o espaço educacional tem lidado com essas demandas, em especial a ansiedade. Explorou-se, ainda, a articulação do cuidado desse alunado na interface familiar, comunitária e com os equipamentos de saúde. Pontua-se que a duração média dos encontros em cada instituição foi de uma hora, tanto com os estudantes, como com a equipe de profissionais da escola. E, por fim, elaborou-se um relatório compilando os dados coletados nas oficinas, com o objetivo de servir como embasamento para demais ações a serem realizadas nessas escolas escolhidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas três escolas, a pauta de trabalho com os alunos foi igual e teve como sequência: 01) apresentação da equipe e do projeto; 02) questões diagnósticas; 03) atividade expositiva sobre ansiedade; 04) informações sobre o ENEM e 05) fechamento do encontro.

Após as apresentações da equipe, foi realizada uma atividade lúdica com os alunos utilizando a plataforma *Mentimeter*¹, onde utilizando um aparelho celular, os alunos responderam as seguintes questões: “O que eu mais gosto nos estudos?”; “Quando escuto “ENEM” logo penso em...”; “O que não pode faltar no dia da prova do ENEM?”; “Antes da prova eu vou...”; “A ansiedade antes da prova me faz sentir/pensar...”.

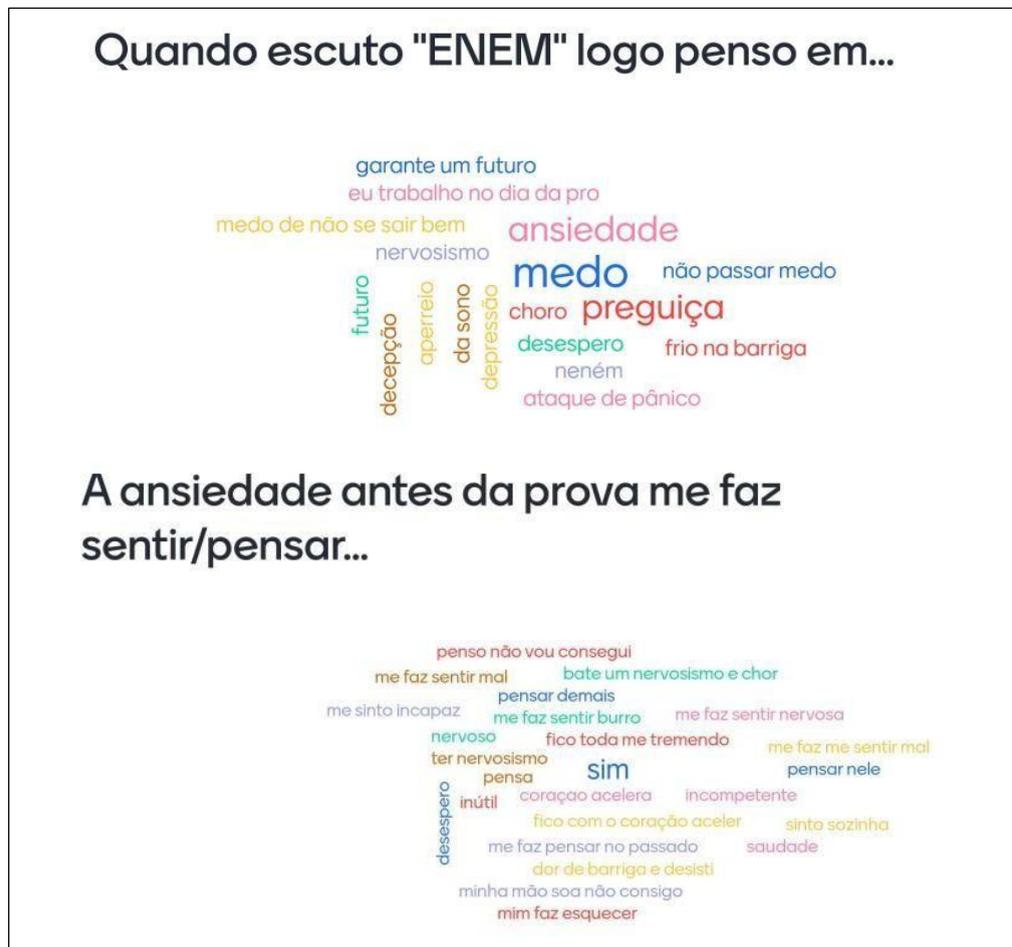
Figura 1 - Alunos na atividade prática com o Mentimeter



¹ Trata-se de uma página da internet, por meio do endereço <https://www.menti.com>, onde o usuário pode criar perguntas interativas.

Essa dinâmica serviu para aproximar um pouco os alunos da equipe e aproximá-los como tema ansiedade e ENEM, o qual foi debatido em seguida. A ferramenta *Mentimeter* gerou nuvens de palavras com as respostas dos alunos e um exemplo dessas respostas podem ser verificadas na Figura 2.

Figura 2 - Apresentação dos educadores e socialização de suas práticas docente



Como podemos observar na Figura 2, avaliação, prova e ENEM continuam sendo verdadeiro entrave para a nossa educação, tem se tornado um componente ansiogênico e estressante, prejudicando o objetivo principal de integrar o processo educacional e oferecer subsídios de verificação do desempenho dos alunos, permitindo compreender suas necessidades. Da forma como as avaliações vêm sendo conduzidas, em termos pedagógicos caminham para retrocessos, como nos aponta o professor Saviani:

No Brasil, esse modelo de avaliação orientado pela formação de rankings e baseado em provas padronizadas aplicadas uniformemente aos alunos de todo o país por meio da Provinha Brasil, Prova Brasil, ENEM e ENADE está, na prática, convertendo todo o “sistema de ensino” numa espécie de grande “cursinho pré-vestibular” [...] Caminham, portanto, na contramão das teorizações pedagógicas formuladas nos últimos cem anos, para as quais a avaliação pedagogicamente significativa não deve se basear em exames finais e muito menos em testes padronizados. Devem, sim, procurar avaliar o processo, considerando as peculiaridades das escolas, dos alunos e dos professores (SAVIANI, 2021, p. 23).

Avançando nas questões além da própria avaliação, nos relatos dos alunos, pôde-se observar a necessidade do diálogo com os estudantes sobre o ENEM, no sentido de conscientizá-los sobre a importância dessa etapa para a formação profissional, acadêmica e pessoal, bem como sua função na ascensão socioeconômica. Tendo em vista as respostas dos alunos, percebe-se que a maioria deles não visualizam as diversas funções do exame, deixando-nos a baixa estima em relação ao processo seletivo. Sendo assim, tais pontos de reflexão podem ser trabalhados em futuras intervenções.

Os principais pontos trazidos pelos servidores das referidas escolas, a partir da vivência escolar, foram queixas relativas à saúde mental, com ênfase na sintomatologia de ansiedade, depressão e automutilação. Além disso, mencionou-se a ocorrência de tentativas de suicídio por parte de alunos em todas as escolas visitadas, notificando-se o óbito de um aluno no ano corrente e o consequente impacto dessa perda nos demais da turma. Os dados estão em conformidade com o estudo de Grolli, Wagner e Dalbosco (2017) que aponta que a instabilidade emocional típica da adolescência pode ser agravada pelas pressões às quais os estudantes são acometidos, as quais podem provocar uma desestabilização.

Os professores adicionaram a percepção de um atraso no desenvolvimento da maturidade socioemocional, citado como reflexo da pandemia. O estudo de Vazquez *et al* (2022) relaciona-se a tal dado ao afirmar que fatores como o tempo de exposição às telas, a inversão do sono, combinados com as dificuldades do ensino remoto estão associados a sintomas de depressão e ansiedade em estudantes de escolas públicas durante a primeira onda da Covid-19.

Ademais, destacam-se importantes questões relacionadas ao contexto de sala de aula, como sustentação da atenção fragilizada, baixa concentração (dispersão e inquietude) na dinâmica da aula, uso excessivo do aparelho celular, desinteresse curricular, pouca ou nenhuma perspectiva de crescimento educacional e profissional (crenças de incapacidade), falta de motivação para a construção do aprendizado e a consequente queixa de evasão da sala de aula, apontando severas dificuldades em reter os alunos envolvidos nas atividades de classe. Foi mencionado, ainda, em duas escolas, casos de evasão escolar definitiva após o período do ensino remoto, ocasionado pelo contexto de pandemia da Covid-19.

As dificuldades pedagógicas em relação ao contexto de aprendizagem do aluno podem passar questões de saúde mental, tendo em vista que ambos estão interligados. Aspectos cognitivos relacionados à atenção, concentração, memória, e ainda os relativos à motivação, podem relacionar-se, ainda, com déficits estruturais e sociais intrínsecos à escola pública. Monteiro, Pissaia e Thomas (2019), em seu estudo, articulam-se com essa temática ao tratar da desmotivação escolar, que, segundo os autores, envolve diversos fatores do âmbito educacional, fazendo-se necessário repensar o papel da escola de forma que ela se torne mais atrativa ao estudante e que ele possa desenvolver suas habilidades cognitivas.

Foram citadas, ainda pelos profissionais das escolas, as dificuldades nas relações interpessoais entre o próprio corpo discente, referenciando comportamentos de agressividade, inflexibilidade e baixa tolerância à frustração. Nesse sentido, outros estudos também apontam problemas de comportamento agressivo em alunos de escola pública, o que, conforme Becker e Kassouf (2016) podem estar relacionados

com contextos sociais de violência e criminalidade. Outro ponto pertinente acrescido diz respeito ao impacto da vulnerabilidade socioeconômica, que vai envolver desafios na dinâmica familiar, bem como desconexão da família com a escola, além de questões relacionadas ao uso de drogas e à necessidade de educação sexual.

CONCLUSÃO

Foi possível perceber, através da experiência relatada, que os agentes educacionais identificaram fatores diversos que estão relacionados à saúde psíquica, ampliando para um olhar frente aos desafios no campo dos comportamentos, da aprendizagem, das relações interpessoais, das dificuldades educacionais e da vulnerabilidade socioeconômica. Assim, amplia-se o olhar frente à saúde mental dos estudantes, para compreender as esferas que se relacionam ao homem como ser biopsicossocial, de forma a lidar com a integralidade dos determinantes sociais e de saúde.

Tendo em vista as demandas supracitadas, urge como proposta de intervenção central a necessidade da elaboração de um plano de trabalho com vista suscitar a motivação do alunado no ambiente escolar. Para tal, entende-se como importante compreender as razões pelas quais a sala de aula torna-se de todo desinteressante, buscando implicar nas crenças de incapacidade percebidas e psicoeducar sobre o mecanismo atencional. Aliado a isso, sugere-se a construção de dinâmicas participativas de autoconhecimento e autoestima com temáticas como “O que eu desejo ser profissionalmente?”, “Quais acredito que são minhas aptidões?”, “Que características pessoais me é própria?”, “Com o que me identifico?”, etc.

Tornar o processo de aprendizado atrativo e respeitoso perpassa questões individuais de valor e percepção sobre si e sobre o meio, sendo necessário também promover espaços de diálogo sobre a função social do trabalho e a centralidade do trabalho da vida do ser humano. Sendo assim, pode-se trabalhar oficinas e grupos de orientação profissional articuladas com a “Mostra de Profissões”, temáticas como a importância dos estudos para o mercado de trabalho e o desenvolvimento de hábitos de estudo. Além disso, mostra-se relevante promover, em paralelo, formação com foco nas habilidades emocionais e trabalhar sua interface com a aprendizagem e qualidade de vida, fomentando um cuidado mais integral aos educandos. Em continuidade, pode-se inserir o papel das relações interpessoais e ferramentas para resolução de problemas.

Por fim, no que se refere ao trabalho, percebe-se uma urgente necessidade da criação de um ambiente escolar que favoreça a prática da formação continuada dos educadores, para que esses possam dialogar, discutir e encaminhar as diversas demandas escolares. Observou-se que são raros os momentos em que se consegue reunir toda a equipe pedagógica e somado a isso, verificou-se que é praticamente inexistente a presença de um profissional da pedagogia. Tal agente educacional tem a função de coordenar as ações e interferências pedagógicas, e sua ausência pode contribuir tanto para ampliar o quadro de instabilidade emocional quanto na equipe escolar quanto nos educandos.

Palavras-chave: Saúde Mental; Psicoeducação; Ambiente escolar;

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Pró-Reitoria de Extensão da UFRN - PROEX/UFRN, à Diretoria Regional de Educação e Cultura - 2ª DIREC e ao Departamento de Engenharia Têxtil pelo apoio no desenvolvimento do presente estudo.

REFERÊNCIAS

BECKER, K. L.; KASSOUF, A. L. **Violência nas escolas públicas brasileiras**: uma análise da relação entre o comportamento agressivo dos alunos e o ambiente escolar. *Nova Economia*, Minas Gerais, v.26, n.2, p.653-677, 2016.

CLARK, D.A.; BECK, A.T. 2012. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**: ciência e prática. Porto Alegre, Artmed, 640 p.

COLUNGA-RODRÍGUEZ, C., ÁNGEL-GONZÁLEZ, M., VÁZQUEZ-COLUNGA, J. C., VÁZQUEZ-JUÁREZ, C. L., & COLUNGA-RODRÍGUEZ, B. A. Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, 8(2), 229-241, 2021.

GROLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, jun.2017.

MONTEIRO, S.; PISSAIA, L. F.; THOMAS, J. **Contemporary challenges**: the (des) motivation of pupils from a public school as to the learning process. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 8, n. 1, p. e1981536, 2019.

PATTO, M. H. S. (2015). **A produção do fracasso escolar**: histórias de submissão e rebeldia(4ª ed). São Paulo: Casa do Psicólogo

SAVIANI, Dermeval. **História das ideias pedagógicas no Brasil**. [livro eletrônico]. 6. ed. rev.e ampl. – Campinas, SP: Autores Associados, 2021

Sete de cada 10 alunos relatam sinais de depressão ou ansiedade, diz estudo do governo de SP. Disponível em: <<https://www.estadao.com.br/educacao/ansiedade-depressao-alunos-adolescentes-sao-paulo/>>. Acesso em: 15 set. 2023.

VAZQUEZ, D. A.; CAETANO, S. C.; SCHLEGEL, R.; LOURENÇO, E.; NEMI, A.; SLEMIAN, A.; SANCHEZ, Z. M. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate**, [S. l.], v. 46, n. 133 Apr-Jun, p. 304– 317, 2022