

ANSIEDADE

no Contexto Escolar 

MEDO DE
SITUAÇÕES
AVALIATIVAS

MEDO DE QUE
O PIOR POSSA
ACONTECER

SENSAÇÃO DE
MAL-ESTAR



VOCÊ JÁ PASSOU POR ISSO?

MAS AFINAL O QUE É ANSIEDADE?

Ansiedade são reações emocionais, fisiológicas e comportamentais normais que utilizamos para enfrentar situações desagradáveis e que são acionadas como resposta de auto-proteção diante de situações de perigo.



SINAL DE ALERTA!

Você sabe quando a ansiedade manifesta-se de forma preocupante e deve buscar ajuda?

Pessoas ansiosas percebem as situações como ameaçadoras, superdimensionadas, vistas de forma distorcida. Elas tendem a valorizar o risco futuro, ou seja, o que ainda não aconteceu, gerando preocupações e consequências no aprendizado e nas relações sociais.

Então, pensando a ansiedade no contexto escolar, podemos refletir...

A escola é o nosso primeiro espaço depois da família. Ela representa um local de trocas e de enriquecimento das nossas habilidades socioemocionais que vão além do aprendizado formal. As relações estabelecidas dentro desse cenário podem favorecer o surgimento de pensamentos tanto positivos quanto negativos.



Além disso, muitos estudos têm demonstrado associações da ansiedade com o desempenho escolar, identificando as situações avaliativas como geradoras de ansiedade, o que causa prejuízos no aprendizado.



veja, o que você pensa, como se sente e como se comporta, principalmente em situações avaliativas ou provas, nas quais o aluno necessita apresentar respostas objetivas a respeito de seu desempenho acadêmico, podem ser um elemento gerador de ansiedade.

Os pensamentos apresentam-se de forma negativa, como:

“Não consigo aprender”.

“Vou tirar notas ruins”.

“Não sei nada”.

“Sou um fracasso em tudo”.

PENSAMENTOS

SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS

Os sentimentos, muitas vezes, são de frustração, tristeza e temor que algo ruim possa acontecer.

Podem apresentar reações físicas como: suor excessivo, batimento cardíaco acelerado, dores no corpo, tontura, sensação de desmaio e dificuldade para dormir

Adiamento ou demora nas atividades de estudo;

Tendência ao perfeccionismo;

Evitação de exposição em grupo ou na sala de aula;

Dificuldades para mudança e situações novas - tudo isso pode afetar o aprendizado

COMPORTAMENTOS

Então, se você, seu colega ou algum familiar está passando por isso...

Ficam aí algumas dicas para aliviar a ansiedade em situações escolares.

Procure manter uma rotina de estudos em ambiente sem barulho

Marque um tempo para estudar. Se for 30 minutos, dedique este tempo plenamente

Use e abuse de marcadores de texto ou outros recursos para ajuda-lo a memorizar

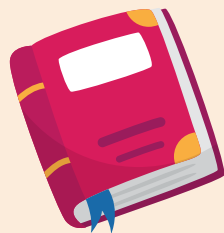
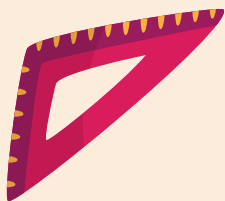
Evite estudar só em períodos de avaliação

Faça esquemas e resumos, pois facilitam o aprendizado

Reavalie seus limites. Não faça tudo ao mesmo tempo

- Tenha uma postura positiva frente aos desafios, pois devem ser vistos como etapa do processo de aprendizado

- Procure estudar e desenvolver trabalhos em grupo, pois isso ajuda no exercício da cooperação e administração de conflitos, elaboração de frustrações e ansiedade. Lembre-se: a escola é um reflexo das relações que você terá no mundo adulto.



- Antes de começar uma avaliação ou prova: respire profundamente várias vezes, tente se concentrar na sua respiração e no momento presente. Esta técnica simples ajuda muito a diminuir sua ansiedade no momento da avaliação. Tente!

- Lembre-se de cultivar hábitos saudáveis:

- Boa noite de sono
- Alimentação adequada
- Rotina de exercícios físicos

- Procure alimentar sua mente com pensamentos e sentimentos saudáveis, mesmo em situações difíceis e desafiadoras...



FICA A DICA!

> Isso melhora seu humor e bem-estar, alegria e autoconfiança para resolver problemas

> Também melhora a administração do tempo para estudos, enfrentará situações novas como desafio e aprendizado

• Lembrem-se: as pessoas não são boas só em uma coisa. Temos várias habilidades, e a valorização das individualidades favorecem nosso crescimento e aprendizado no grupo.



Então...

Fique atento à sua ansiedade. Caso você perceba que ela está prejudicando suas rotinas escolares e vida social, busque ajuda e fale sobre suas emoções, pois muitas vezes precisamos do olhar de um adulto ou profissional da saúde para orientação de tratamento.

Nota:

Este material foi construído através da pesquisa intitulada "Desempenho Escolar, Ansiedade e Saúde Emocional de Estudantes do Ensino Fundamental II", realizada durante o curso de Mestrado Profissional em Ensino na Saúde da UFCSPA, pela mestranda Eunice Borba Julião, sob orientação da Prof.ª Dr.ª Luiza Maria de O. Braga Silveira.

Referências bibliográficas:

- American Psychiatric Association. (2014). DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5a ed.). [S.l.]: Artmed.
- Asbahr, F. R. (2004). Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos. *J. Pediatr.*, 80(2, supl.), 28-34. <https://doi.org/10.1590/S0021-75572004000300005>
- Atoum, M., Alhussami, M., & Rayan, A. (2018). Emotional and behavioral problems among Jordanian adolescents: Prevalence and associations with academic achievement. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs.* 31(2-3), 70-78. <https://doi.org/10.1111/jcap.12211>
- Bashir, M., Albadawy, I., & Cumber, S. N. (2019). Predictors and correlates of examination anxiety and depression among high school students taking the Sudanese national board examination in Khartoum state, Sudan: a cross-sectional study. *The Pan African medical journal*, 33, 69. <https://doi.org/10.11604/pamj.2019.33.69.17516>
- Bandura, A., Azzi, R. G., & Polydoro, S. (2008). Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos. Porto Alegre: Artmed
- Cid, M. F. B., Squassoni, C. E., Gasparini, D. A., & Fernandes, L. H. de O. (2019). Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. *Pro-Posições*, 30, e20170093. <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2017-0093>
- Cheng, Q., Xu, Y., Xie, L., Hu, Y., & Lv, Y. (2019). Prevalence and environmental impact factors of somatization tendencies in eastern Chinese adolescents: a multicenter observational study. *Cad. Saúde Pública*, 35(1), e00008418. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00008418>
- Cunha, N. de B., Oliveira, S. M., Silva, T. V., & Oliveira, A. J. F. (2017). Ansiedade e desempenho escolar no ensino fundamental I. *Rev. do Centro de Educação UFSM*, 42(2), 397-410. <https://doi.org/10.5902/1984644422818>
- Gonzaga, L. R. V., & Enumo, S. R. F. (2018). Lidando com a ansiedade de provas: avaliação e relações com o desempenho acadêmico. *Boletim – Academia Paulista de Psicologia*, 38(95), 266-277. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2018000200014&lng=pt&lng=
- Karande, S., Gogtay, N. J., Bala, N., Sant, H., Thakkar, A., & Sholapurwala, R. (2018). Anxiety symptoms in regular school students in Mumbai City, India. *J Postgrad Med*, 64(2), 92-97. https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_445_17
- Karino, C. A. (2010). Avaliação do efeito da ansiedade no desempenho em provas (Dissertação de Mestrado). Universidade de Brasília, Brasília, Brasil.
- Leahy, R. L. (2011). *Livre de ansiedade* (V. D. Figueira, Trad., E. F. Silveiras, & R. F. Pereira, Rev.). Porto Alegre: Artmed.
- Ochando Peracles, G., & Peris Cancio, S. P. (2017). Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica. *Pediatr Integral*, XXI(1), 39-46. Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-01/actualizacion-de-la-ansiedad-en-la-edad-pediatria-2017/>
- Rosa, T. da. (2019). O envolvimento e a rotina compartilhada entre família-escola e suas implicações para o sucesso escolar (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Santos, P. L. dos, & Graminha, S. S. V. (2006). Problemas emocionais e comportamentais associados ao baixo rendimento acadêmico. *Estudos de Psicologia*, 11(1), 101-109. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2006000100012>
- Soares, D. L., & Almeida, L. S. (2019). Para além da nota: definição de perfis de sucesso e fracasso escolar. *Psicologia Escolar e Educacional*, 23, e193894. <https://doi.org/10.1590/2175-35392019013894>
- Stallard, P. (2010). Ansiedade – terapia cognitiva comportamental para crianças e jovens (S. M. M. da Rosa, Trad., R. Wainer, consultoria, supervisão e revisão técnica). Porto Alegre: Artmed.
- Stasulane, A. (2017). Factors Determining Children and Young People's Well-being at School. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19(2), 165-179. <https://doi.org/10.1515/jtes-2017-0021>
- Torres, R. D. R. (2017). Relação entre os níveis de ansiedade e o desempenho escolar em alunos do Ensino Fundamental I (Dissertação de Mestrado). Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre, MG, Brasil.
- Valle, A., Núñez, J. C., Cabanach, R. G., González-Pienda, J. A., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R., & Muñoz-Cadavid, M. A. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731.