

CONSIDERAÇÕES SOBRE ANSIEDADE NO ÂMBITO ESCOLAR

Jane Mara Calçado Nunes[1]

Annie Mehes Maldonado Brito[2]

Círculo de Saber 4: Formação Inicial e Continuada de Professores

Resumo: A ansiedade no contexto escolar configura-se como um dos principais desafios contemporâneos para a educação básica, especialmente após a pandemia de Covid-19, que intensificou quadros de sofrimento emocional entre estudantes e educadores. Este estudo, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, investigou a percepção de docentes da educação básica acerca da ansiedade discente, utilizando a técnica de grupo focal com três professoras do Instituto Estadual de Ensino Bernardino Ângelo. Os resultados evidenciaram que a ansiedade se manifesta de forma recorrente, sobretudo em situações de avaliação, exposição oral e mudanças inesperadas na dinâmica escolar, revelando-se por sintomas como irritabilidade, choro, crises de pânico e, em alguns casos, desmaios. As estratégias relatadas pelas educadoras incluem diálogo, rodas de conversa e práticas de acolhimento, embora ainda se configurem como ações pontuais e desarticuladas devido à ausência de suporte institucional e de formação continuada em saúde mental. Conclui-se que o enfrentamento da ansiedade no ambiente escolar exige políticas educacionais integradas, investimento em programas de educação emocional e atuação conjunta da comunidade escolar, famílias e profissionais especializados, de modo a favorecer o bem-estar e a aprendizagem dos estudantes.

Palavras-chave: Ansiedade; Educação básica; Saúde mental.

Introdução

A ansiedade, enquanto fenômeno psicológico e social, vem se destacando como um dos principais fatores que comprometem o processo de ensino-aprendizagem no ambiente escolar. Considerada um estado emocional caracterizado por apreensão, medo ou insegurança diante de situações desafiadoras, a ansiedade pode manifestar-se de forma transitória, como resposta adaptativa, ou de maneira persistente e desproporcional, configurando-se como patológica. Nas últimas décadas, o cenário educacional tem revelado um aumento significativo de quadros de ansiedade entre estudantes, o que se tornou ainda mais evidente no período pós-pandemia de Covid-19, momento marcado por luto, isolamento social, insegurança e mudanças abruptas nas rotinas escolares

[1] Licenciada pelo Curso Educação do Campo – UNIPAMPA – Campus Dom Pedrito. E-mail: janenunes.aluno@unipampa.edu.br.

[2] Docente do Curso Educação do Campo – UNIPAMPA – Campus Dom Pedrito. E-mail: anniebrito@unipampa.edu.br..



(SANTOS; GONDIM, 2021; WOLFF, 2023). Diante desse contexto, a presente pesquisa parte do problema de investigação: *qual a percepção de educadores da educação básica sobre a ansiedade no âmbito escolar?* O tema central consiste na análise da ansiedade entre estudantes, sob o olhar dos docentes, buscando compreender como estes percebem, enfrentam e lidam com situações em que a saúde emocional dos discentes é afetada.

O objetivo geral é investigar a percepção de educadores da educação básica sobre a ansiedade dos estudantes em seu cotidiano escolar. Como objetivos específicos, destacam-se: (i) identificar as situações em que a ansiedade mais se manifesta no contexto escolar; (ii) compreender as estratégias utilizadas pelos educadores para lidar com a problemática; e (iii) analisar os limites e desafios encontrados pelos docentes frente à ausência de suporte institucional e de formação específica em saúde mental.

A justificativa para o desenvolvimento deste estudo fundamenta-se na relevância social e acadêmica da temática. A ansiedade, quando recorrente e não enfrentada de maneira adequada, prejudica a aprendizagem, o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes, gerando impactos também na atuação docente. Além disso, a carência de políticas institucionais e de formação continuada voltada à saúde mental agrava o desafio, deixando o professor responsável por buscar, de forma intuitiva, alternativas de acolhimento e manejo das situações. A motivação pessoal da autora emergiu de sua experiência enquanto bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (Pibid) e da Residência Pedagógica, períodos em que observou o aumento de casos de ansiedade entre alunos da educação básica. Essa vivência reforçou a necessidade de aprofundar a reflexão sobre a temática e compreender as percepções dos educadores que estão diretamente envolvidos na realidade cotidiana da sala de aula.

Assim, este artigo busca contribuir para o debate sobre a ansiedade no ambiente escolar, fornecendo subsídios que possam auxiliar na formulação de práticas pedagógicas mais sensíveis e de políticas educacionais que contemplem a saúde mental como dimensão essencial do processo educativo.



Metodologia

A pesquisa desenvolveu-se por meio de uma abordagem qualitativa, com caráter descritivo, voltada à compreensão das percepções docentes sobre a ansiedade no ambiente escolar. Para a coleta de dados, utilizou-se a técnica de grupo focal, realizada com três professoras do Instituto Estadual de Ensino Bernardino Ângelo. A escolha desse procedimento metodológico deveu-se à sua adequação para favorecer a interação entre as participantes e possibilitar o aprofundamento das reflexões acerca da temática proposta.

O roteiro do grupo focal foi elaborado a partir de quatro eixos norteadores: a percepção da ansiedade no cotidiano escolar; os sintomas mais recorrentes observados nos alunos; as estratégias utilizadas para lidar com a ansiedade em sala de aula; e as sugestões para o enfrentamento institucional do problema. Esses eixos permitiram estruturar a discussão de forma a contemplar tanto os aspectos práticos vivenciados pelas professoras quanto as possibilidades de intervenção em nível pedagógico e institucional.

As falas das participantes foram registradas, transcritas e organizadas de acordo com esses quatro eixos, que orientaram a análise dos dados. Esse procedimento possibilitou identificar os elementos centrais do problema investigado e compreender como a ansiedade vem sendo percebida e enfrentada no contexto da educação básica.

No que se refere aos cuidados éticos, a pesquisa assegurou o sigilo e a confidencialidade das informações compartilhadas, preservando a identidade das participantes. A participação no grupo focal ocorreu de forma voluntária, mediante consentimento das educadoras, que foram informadas sobre os objetivos e a finalidade do estudo. Dessa forma, garantiu-se respeito às colaboradoras e à integridade do processo investigativo, conforme os princípios éticos que orientam pesquisas em educação.

Fundamentação Teórica e Revisão de Literatura

A ansiedade tem sido amplamente estudada nas últimas décadas, sendo reconhecida como um fenômeno que transcende a esfera clínica e alcança diretamente o contexto educacional. Segundo Silva (2011), a ansiedade pode ser dividida em duas dimensões: a ansiedade normal, considerada uma resposta adaptativa a situações de desafio, e a ansiedade patológica, caracterizada pela desproporção dos sintomas em relação ao estímulo desencadeador, persistência e prejuízo no funcionamento cotidiano.



Castillo et al. (2000) destacam que a ansiedade, quando patológica, interfere em processos cognitivos fundamentais, como a memória, a atenção e a concentração, comprometendo diretamente a aprendizagem. No contexto escolar, essas manifestações assumem contornos particulares, pois afetam não apenas o rendimento acadêmico, mas também as interações sociais e emocionais dos estudantes.

Estudos recentes reforçam que a pandemia de Covid-19 intensificou os quadros de sofrimento psíquico, em especial entre crianças e adolescentes. O isolamento social, a perda de familiares, a insegurança diante do futuro e as mudanças abruptas nas dinâmicas escolares foram fatores desencadeadores de um aumento significativo da ansiedade nesse público (SANTOS; GONDIM, 2021; WOLFF, 2023). Nesse sentido, a escola se configura como um espaço privilegiado de identificação precoce, acompanhamento e acolhimento de estudantes ansiosos.
No entanto, pesquisas apontam que muitos educadores não se sentem preparados para lidar com a questão. A falta de formação continuada em saúde mental, a ausência de equipes multiprofissionais e o predomínio de práticas intuitivas e empíricas dificultam o manejo adequado da ansiedade em sala de aula. Para Santos e Gondim (2021), embora professores demonstrem preocupação genuína com os alunos, frequentemente não dispõem de ferramentas pedagógicas ou institucionais que permitam intervenções sistemáticas e eficazes.

Diante desse quadro, a literatura educacional aponta para a necessidade da educação emocional como estratégia central. Essa abordagem, segundo Goleman (1995), contribui para o desenvolvimento de competências socioemocionais, fortalece vínculos afetivos e promove um ambiente escolar mais acolhedor. Em consonância, Wolff (2023) defende que programas de escuta ativa, rodas de conversa e apoio psicológico são fundamentais para transformar a escola em espaço de cuidado integral, capaz de reduzir o impacto da ansiedade na vida escolar dos estudantes.

Resultados e Discussão

A análise das falas das docentes participantes evidenciou que a ansiedade no contexto escolar é percebida como um fenômeno presente e recorrente, que afeta

de forma significativa o processo de ensino-aprendizagem. As professoras destacaram que situações avaliativas, como provas e apresentações orais, constituem os principais gatilhos para a manifestação dos sintomas ansiosos nos estudantes. Tal percepção está em consonância com estudos que apontam a avaliação como um dos momentos de maior vulnerabilidade para a saúde emocional dos discentes, especialmente quando atrelada a exigências de desempenho e comparação entre pares (CUNHA, 2017).

Entre os sintomas mais observados nas turmas, foram mencionados manifestações de nervosismo, choro, insegurança, dificuldade de concentração e, em alguns casos, sintomas físicos, como taquicardia e sudorese. Esses achados aproximam-se das descrições clínicas de ansiedade em ambiente educacional, que frequentemente englobam tanto aspectos psicológicos quanto somáticos, interferindo diretamente na capacidade do aluno de manter atenção e regular suas emoções durante atividades escolares (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

No que se refere às estratégias docentes para lidar com a ansiedade, as professoras relataram a adoção de práticas voltadas à escuta sensível, ao acolhimento e à flexibilização de métodos avaliativos, de modo a minimizar o impacto negativo da pressão escolar sobre os estudantes. Embora ainda incipientes, essas iniciativas refletem uma preocupação crescente da escola em tratar a saúde mental como parte integrante do processo educativo. A literatura corrobora essa necessidade ao enfatizar que a atuação do professor, quando pautada pelo diálogo e pela empatia, pode constituir fator protetivo relevante contra a intensificação dos quadros de ansiedade (GUIMARÃES; NOGUEIRA, 2019).

Por fim, ao refletirem sobre a escola ideal no enfrentamento da ansiedade, as docentes apontaram para a importância de um ambiente escolar mais inclusivo, acolhedor e estruturado para além da dimensão cognitiva, contemplando também o bem-estar emocional dos estudantes. Essa visão aproxima-se de propostas de educação integral que reconhecem a indissociabilidade entre aprendizagem e saúde mental, sustentando que uma escola capaz de acolher a diversidade emocional de seus alunos contribui para o desenvolvimento pleno do sujeito (ARROYO, 2011; RIBEIRO; SILVA; TEIXEIRA, 2016).



De modo geral, os resultados revelam que, embora as práticas institucionais ainda sejam limitadas, já existem esforços individuais por parte das docentes em responder às demandas relacionadas à ansiedade escolar. Essa constatação reforça o papel estratégico do professor como mediador não apenas do conhecimento, mas também das condições emocionais que favorecem ou dificultam a aprendizagem.

Conclusão

O estudo evidenciou que a ansiedade no contexto escolar é uma realidade presente e desafiadora, percebida de maneira clara pelas docentes que participaram da pesquisa. As manifestações relatadas — desde sintomas emocionais, como insegurança e choro, até repercussões fisiológicas, como taquicardia e sudorese — confirmam o impacto direto da ansiedade no processo de ensino-aprendizagem. A escola, nesse sentido, constitui não apenas um espaço de formação intelectual, mas também um ambiente em que se expressam e se intensificam demandas emocionais e sociais.

A análise revelou que, embora ainda predomine a ausência de políticas institucionais sistematizadas, há esforços individuais de professoras que buscam acolher os estudantes por meio de práticas pedagógicas mais sensíveis, flexíveis e empáticas. Tais iniciativas, embora pontuais, mostram-se fundamentais na redução dos efeitos da ansiedade, alinhando-se a perspectivas teóricas que apontam o papel do professor como mediador tanto cognitivo quanto emocional (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017; GUIMARÃES; NOGUEIRA, 2019).

Ao projetar a ideia de uma “escola ideal”, as docentes destacaram a necessidade de um espaço educacional que vá além da dimensão técnica e conte com condições estruturais e humanas para lidar com questões emocionais dos alunos. Esse ideal converge com debates contemporâneos sobre a educação integral, que buscam integrar saberes, afetos e cuidados na formação dos sujeitos (ARROYO, 2011). A construção desse modelo, no entanto, requer maior articulação entre professores, gestores, famílias e políticas públicas.

Como implicações práticas, a pesquisa indica que é urgente a implementação de estratégias institucionais de enfrentamento da ansiedade escolar, incluindo

formações continuadas para docentes, fortalecimento das equipes multiprofissionais nas escolas e criação de protocolos de acolhimento para estudantes em sofrimento psíquico. Além disso, recomenda-se que a temática da saúde mental seja integrada ao currículo e às práticas pedagógicas de forma transversal, promovendo não apenas a conscientização, mas também a prevenção e o cuidado.

Por fim, ressalta-se que este estudo, ao dar voz às percepções das docentes, contribui para ampliar a compreensão sobre como a ansiedade se manifesta e é enfrentada no cotidiano escolar. Embora tenha se limitado a um número reduzido de participantes, oferece subsídios relevantes para novas pesquisas e para a reflexão crítica sobre as práticas educacionais. Dessa forma, reafirma-se a importância de considerar a saúde emocional como dimensão indissociável da formação escolar, reconhecendo que o pleno desenvolvimento dos estudantes só é possível em ambientes que integrem aprendizagem, acolhimento e cuidado.

Referências bibliográficas

ARROYO, Miguel G. ***Ofício de mestre**: imagens e autoimagens*. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

CASTILLO, Adilson Rodrigues et al. **Transtornos de ansiedade**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 22, supl. 1, p. 20-23, 2000.

CUNHA, Maria Isabel da. ***Docência no ensino superior:** cultura e identidade profissional*. Campinas: Autores Associados, 2017.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. ***Psicologia das habilidades sociais**: teoria e prática*. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

GOLEMAN, Daniel. ***Inteligência emocional***. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GUIMARÃES, Selva; NOGUEIRA, Maria Alice. ***Educação, cultura e política:** desafios contemporâneos*. Campinas: Papirus, 2019.

NUNES, Jane Mara Calçado. ***Considerações sobre ansiedade no âmbito escolar***. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação do Campo) – Universidade Federal do Pampa, Dom Pedrito, 2025.

RIBEIRO, José Carlos et al. **Ansiedade e desempenho acadêmico**: desafios na escola contemporânea. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 36, n. 110, p. 45-54, 2019.



SANTOS, Juliana Barbosa; GONDIM, Luciana Maria Abrahão. **A ansiedade do aluno e o papel do professor.** *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 7, p. 1-13, 2021.

SILVA, José Antônio da. ***Ansiedade no meio escolar*.** 2011. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade [não especificada], 2011.

WOLFF, Mariana. **Ansiedade e pandemia**: impactos no ambiente escolar. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 13, n. 2, p. 45-59, 2023.