

Relato de atividade sobre ansiedade e saúde mental em uma Escola Pública Estadual na cidade de Pelotas

TAÍS LILGE SCHEER¹; SHAIANE LESSA DOS SANTOS²; ELISA MACHADO MILACH³; ROBLEDO LIMA GIL⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – lilgescheertais@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – shaianelessadossantos44@gmail.com

³Escola Estadual de Ensino Médio Santa Rita – elisamilach@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – robledogil@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho relata uma atividade sobre saúde mental realizada pelo PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência) da Biologia em uma Escola Estadual de Ensino Médio na cidade de Pelotas com alunos do turno da manhã e do turno da noite. Foi escolhido o tema ansiedade pensando que ao retornar da pandemia da COVID-19 muitos alunos desenvolveram este transtorno, sendo uma das medidas de proteção adotada com a chegada da pandemia, o isolamento social, é possível dizer que isso afetou a vida de muitas famílias e consequentemente a vida de muitos adolescentes (REGO e MAIA, 2021).

A saúde mental nas escolas tem sido um tema recorrente nos dias atuais, sendo cada vez mais necessário falar sobre isto na rotina escolar (SILVA, 2011). Uma vez que com o passar dos anos passaram a surgir cada vez mais casos de pessoas que apresentam sintomas característicos de transtorno de ansiedade (MENEZES, 2022), e muitas vezes nem mesmo os reconhecem como sendo algo de importância, uma vez que, a ansiedade se caracteriza como algo natural presente no ser humano desde que ocorra de maneira moderada, ela funciona como uma forma de proteção do corpo, exceto quando ocorre de forma excessiva e assim acaba influenciando na resolução de atividades e acaba se tornando algo patológico.

O trabalho foi pensado em conjunto, com o objetivo de oportunizar aos alunos da escola um espaço de fala e para que os mesmos pudessem expressar seus sentimentos e medos, além disso, também se tinha como objetivo informar e alertar os alunos sobre as características, sintomas e os desdobramentos que existem dentro do transtorno de ansiedade.

2. METODOLOGIA

Primeiramente, foi proposto aos alunos, como uma forma de visualizar o que eles pensavam e como eles se sentiam com relação a ansiedade um pequeno questionário no Google Forms, onde os alunos puderam responder a pesquisa e assim contribuir para que fosse feito um estudo elaborado sobre como cada um deles enfrentava os problemas relacionados a saúde mental.

A atividade começou com os alunos reunidos no auditório onde os pibidianos começaram se apresentando e perguntando para os alunos o que sabiam sobre ansiedade, após isso, foram passados slides com questões conceituais da ansiedade como sendo os tipos de ansiedade, os sintomas que as mesmas apresentam e tratamentos.

Terminada a parte expositiva os alunos ganharam varetas com um círculo na ponta que possuía as cores verde de um lado e do outro vermelho, passamos

algumas perguntas de verdadeiro ou falso e os alunos deveriam virar verde para verdadeiro e vermelho para falso. Após esse questionário participativo os alunos se dividiram em três grupos, direcionados para uma parte ampla do espaço de forma que ficassem em círculo de pé onde foi realizada a dinâmica das pedras.

Na dinâmica das pedras (ADALIA, 2017) os alunos ficaram em círculo e cada um recebeu uma pedra, após ia passando uma bolsa onde cada um deles colocou a sua pedra e relatou o que está pedra representa em termos de ansiedade para cada um deles, após todos colocarem as pedras na bolsa, estes tinham que segurar a bolsa por alguns segundos sentindo o peso de quem “carrega a ansiedade durante o dia-a-dia”. Foi deixado neste momento um espaço aberto para que os alunos que quisessem pudessem se expressar e falar um pouco mais sobre suas ansiedades e seus medos, com a única condição de não opinarem sobre a fala do colega.

Após um intervalo, em um segundo momento os alunos puderam escolher diferentes oficinas com atividades que pudessem trabalhar a ansiedade e outros transtornos, as oficinas oferecidas no turno da manhã foram: beach tênis, tênis de mesa, violino e bordado. No turno da noite foram oferecidas oficinas de: Desenho, flauta doce, escrita e oratória.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa realizada com os alunos através do Google Forms (Figuras 1 e 2) foi de caráter essencial para o desenvolvimento e concretização da atividade e, como mostra a questão 1, 42,9% dos alunos sofrem com ansiedade. De acordo com Jatobá e Bastos (2007, p. 178), “A escola e, especialmente, a sala de aula devem ser lugares nos quais as agruras a que estão expostos os adolescentes possam ser minimizadas e o aumento do conhecimento se torne o instrumento que possa efetivamente auxiliá-los a crescer, se desenvolver e evoluir”.

Ao total quatorze alunos participaram da pesquisa respondendo o questionário de forma anônima, resultando nas respostas abaixo:

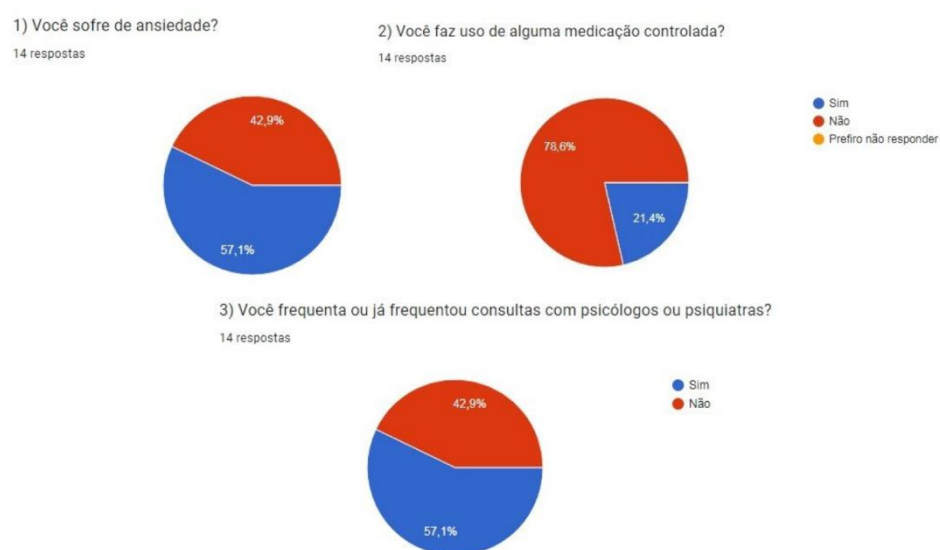


Figura 1: respostas das perguntas 1, 2 e 3.

4) Quais suas maiores dúvidas sobre ansiedade?

11 respostas

Não tenho dúvidas

nenhuma, pois como faço acompanhamento psiquiatra tiro minhas dúvidas com o doutor.

Como tratar.

Nenhuma, pois o assunto é um tema que procuro e acompanho.

Principais sintomas

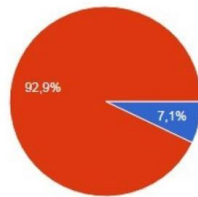
sintomas pois não identifico se é ansiedade ou só crises de tristeza mesmo kkkkkkkkkkkkkkkkkkkkk

Quais os tipos , e quais sintomas .

não consigo questionar nada

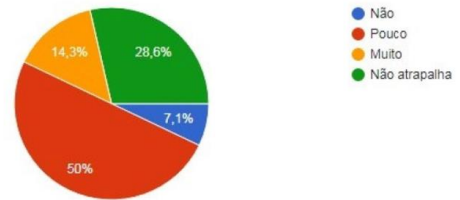
6) Você sofre de algum outro Transtorno?

14 respostas



5) A ansiedade prejudica sua aprendizagem?

14 respostas



7) Se sua resposta foi sim, qual?

4 respostas

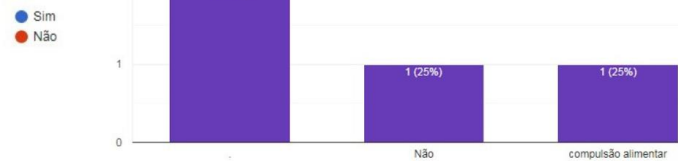


Figura 2: respostas das perguntas 4, 5, 6 e 7.

O desenvolvimento desta atividade possibilitou um maior entendimento e também uma visão ampliada do conhecimento dos alunos a respeito do tema de transtorno de ansiedade (figura 3), proporcionou aos mesmos um momento de descontração com as oficinas (figuras 4, 5 e 6) que foram concedidas e viabilizou possibilidades para que estes pudessem procurar em situações de momentos de crises.



Figura 3: alunos no auditório realizando a dinâmica da pedra.



Figura 4, 5 e 6: registros das oficinas realizadas com os alunos do turno da noite.

4. CONCLUSÕES

É necessário uma discussão continuada sobre a saúde mental dentro do espaço escolar, isso porque é notável o quanto esse tema possui uma grande relevância e também é de interesse dos alunos aprender mais sobre este assunto, como forma de esclarecimento de dúvidas e também como uma maneira de se expressar e de certa forma, aliviar as angústias.

Dessa forma, concluímos também frisando sobre o quão grande se mostra ser a importância de apresentar hobbies e atividades para os alunos, para que despertem um interesse em diferentes entretenimentos e, assim, funcione como um jeito de alívio para os sintomas da ansiedade e também como um jeito de esparecimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADALIA, H. Dinâmica: A Bagagem: Lição 05: Ansiedade, a antecipação do tempo: Jovens - Cpad. **Blog Adalia Helena**. 2017. Disponível em: <<https://adaliahelena.blogspot.com/2017/07/dinamica-bagagem-licao-05-ansiedade.html>>.

JATOBÁ, N. V. J.; BASTOS, O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **J Bras Psiquiatr**, 56(3): 171-179, 2007.

MENEZES, M. Pesquisa identifica o impacto da pandemia em estudantes. **IOC/Fiocruz**. 2022. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-identifica-o-impacto-da-pandemia-em-estudantes>>.

MUNIZ, M.; FERNANDES, C. D. Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, SP. v. 20, n. 3, pág. 427-436, 2016.

REGO, O. K.; MAIA, F. L. J. Ansiedade em adolescentes no contexto da pandemia por COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, 2021.

SILVA, C. R. Ansiedade no meio Escolar. Universidade de Brasília, DF, 2011. 30 pg.