

ANSIEDADE NA ESCOLA: relato de experiência em pequenas cidades potiguanas

Fernanda Beatriz Caldas Fontes¹

Luanna Karollyne Freitas Queiroga²

Ralina Carla Lopes Martins da Silva³

Walter Romero Ramos e Silva Júnior⁴

Dany Geraldo Kramer⁵

RESUMO

A ocorrência da ansiedade tem crescido em diversos setores sociais, dentre os quais o ambiente escolar. Esta condição acarreta impactos na pessoa atingida, acarretando insônia, dificuldade de concentração e relacionamentos sociais. Esta realidade é observada em escolas públicas potiguanas, que reforça a justificativa de realização de ações de extensão nestas localidades, através de projetos ofertados pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Assim, objetivou-se descrever relato de experiência de oficinas extensionistas nas cidades de Vila Flor, Tibau do Sul e Baía Formosa. As oficinas foram realizadas com alunos e docentes do terceiro ano do ensino médio. Inicialmente foram realizadas palestras sobre a ansiedade para os discentes, seguida de uma roda de conversa com os professores equipe pedagógica. Observou-se que é um quadro psicológico frequente entre os discentes, principalmente associado ao ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio). Assim, verifica-se que formações continuadas devam ser implementadas para os docentes aprenderem a lidar com esse quadro no ambiente escolar. Assim, demonstra-se a relevância do papel da extensão universitária, articulando a psicologia e pedagogia para favorecer o acesso destas oficinas às escolas de pequenas cidades potiguanas, permitindo a interiorização de ações extensionistas.

Palavras-chave: ansiedade; escola; discentes; docentes; ensino; Rio Grande do Norte.

ANXIETY AT SCHOOL: experience report in small towns in Rio Grande do Norte

ABSTRACT

The prevalence of anxiety has been increasing in various social sectors, including the school environment. This condition impacts the affected individual, leading to insomnia, difficulty concentrating, and difficulty socializing. This reality is observed in public schools in Rio Grande do Norte, which reinforces the justification for carrying

¹ Psicóloga. Formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. fernandacaldas2_@gmail.com

² Psicóloga. Formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. luannaqueiroga5@hotmail.com

³ Psicóloga. Formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. ralinamartinssilva2@gmail.com

⁴ Mestre. Pedagogo da Prefeitura Municipal de Maxaranguape – RN. Formado pela Universidade Potiguar. walterromero4@gmail.com.

⁵ Prof. Dr. Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família no Nordeste – RENASF. Programa de Pós-Graduação em Engenharia Têxtil. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. dgkcs@yahoo.com.br

out outreach activities in these locations through projects offered by the Federal University of Rio Grande do Norte. Thus, the objective was to describe the experience of outreach workshops in the cities of Vila Flor, Tibau do Sul, and Baía Formosa. The workshops were held with third-year high school students and teachers. Initially, lectures on anxiety were given to the students, followed by a discussion with the teaching staff. It was observed that it is a common psychological condition among students, especially associated with the ENEM (National High School Exam). Therefore, it is clear that ongoing training should be implemented to teach teachers how to manage this condition in the school environment. Thus, the relevance of the role of university extension is demonstrated, articulating psychology and pedagogy to favor the access of these workshops to schools in small cities in Rio Grande do Norte, allowing the internalization of extension actions.

Keywords: anxiety; school; students; teachers.

1 Introdução

O desempenho escolar do aluno pode ser comprometido por diversas variáveis, não apenas pela ausência de seu esforço (Colunga-Rodríguez *et al.*, 2021). Como explicam Ferreira *et al.*, (2024, p. 3): *o fracasso escolar pode ser visto não apenas como um reflexo de suas capacidades individuais, mas também como um reflexo das condições sociais e educacionais em que está inserido.*

Ademais, observa-se o aspecto psicológico, como o quadro da ansiedade que vem se apresentando crescente nos diversos campos da sociedade, inclusive no ambiente escolar (Patto, 2015; Santos; Carneiro, 2025). Este quadro afeta os discentes podendo acarretar *um estado de amedrontamento, cisma e aflição, seguido por uma antecipação de perigo iminente, por coisas e ações desconhecidas ou estranhas* (Correa *et al.*, 2022, p. 3).

Assim, o medo de lidar com o desconhecido, a insegurança, dificuldade de concentração, piora na qualidade do sono e o medo afetam o engajamento do discentes nas tarefas escolares, bem como no relacionamento social. E dessa forma pode comprometer o desempenho acadêmico, bem como contribuir com a evasão escolar (Santos; Carneiro, 2025).

Os adolescentes apresentam-se como um grupo mais suscetível a ansiedade, seja pelas mudanças hormonais, fisiológicas e orgânicas experimentadas por essa faixa etária, como pelas cobranças vivenciadas por estes, especialmente a nível do terceiro ano do ensino médio, em que são cobrados sucessos acadêmicos para entrarem nas universidades (Nesi *et al.*, 2024).

Por outro lado, as escolas públicas, especialmente em pequenas cidades, não apresentam condição estruturais, financeiras e técnicas para lidarem com esse desafio (Araújo, 2022). Na literatura é indicado que mais de 15% dos estudantes brasileiros sofrem com algum nível de ansiedade, sendo requeridos conhecimentos da equipe escolar para contribuírem com a identificação do quadro, orientação na busca profissional e aconselhamento (Silva *et al.*, 2024).

O estado do Rio Grande do Norte vêm enfrentando essa problemática, principalmente em pequenas cidades, onde as escolas públicas apresentam dificuldades de lidarem com esses quadros. Assim, justifica-se a realização de ações extensionistas para discentes do ensino médio e docentes de pequenas cidades potiguares. Assim, objetivou-se descrever relato de experiência de oficinas extensionistas nas cidades de Vila Flor, Tibau do Sul e Baía Formosa.

2 Metodologia

As ações de extensão foram realizadas em Vila Flor, Tibau do Sul e Baía Formosa, por meio de uma equipa formada por profissional da psicologia e psicologia. As escolas selecionadas foram indicadas pela gestão local, com ações ocorrendo no final de 2022.

As oficinas extensionistas eram iniciadas através de uma apresentação sobre a ansiedade com os discentes do terceiro ano do ensino médio. Os discentes foram questionados sobre o que o termo “Exame Nacional do Ensino Médio – ENEM” desencadeava como sentimentos neles. Na sequência eram realizadas rodas de conversas com os docentes e equipes pedagógicas locais sobre a temática. Estes foram questionados sobre o que tinham como maior preocupação com o corpo discente deles. Em ambos os grupos ocorreram escuta ativa e dialogada.

Na sondagem com os discentes e docentes, buscou-se avaliar os principais desafios dos ambientes escolares para lidarem com a ansiedade, vivências desses públicos com a temática, bem como estratégias de abordagens e cuidados da equipe profissional com seu corpo discentes e o contexto familiar.

3 Resultados e discussão

Nas localidades de realização das oficinas houve apresentação das temáticas, com alunos e docentes, apresentação de questões bases e fechamento das atividades. As apresentações com os alunos envolveram a plataforma Mentimeter, onde puderam responder sobre quais sensações o “Exame Nacional do Ensino Médio – ENEM” desencadeava neles. Alguns dos participantes estão apresentados na Figura 1.

Figura 1 – Discentes e docentes participantes da oficina



Fonte: Dados da pesquisa.

A partir da pergunta base aos alunos, foi gerado uma nuvem de palavras sobre as principais emoções relatadas pelos alunos do terceiro ano das três cidades, objetos das oficinas extensionistas - Figura 2. Dentre as quais: “medo”; “aperreio”; “nervosismo” e “ansiedade”.

Figura 2 – Nuvem de palavras – relatados pelos discentes do estudo.



Fonte: Dados da pesquisa.

As palavras supracitadas reforçam que o ENEM se apresenta como fator de ansiedade e estresse aos discentes do terceiro ano do ensino médio, podendo contribuir para prejuízos no desempenho escolar e engajamento social. Os dados aqui observados estão semelhantes ao estudo exploratório de Couto et al., (2025) que observaram em estudantes do Piauí o medo do fracasso e a pressão pela aprovação no ENEM como fatores de ansiedade.

A equipe observou que se faz importante estabelecer diálogos com os discentes sobre a importância das provas seletivas para o ingresso em universidades, para que estes possam ter uma formação profissional e consequente independência financeira. Ademais, devem ser conscientizados sobre suas habilidades cognitivas, para que estas possam ser aprimoradas no ambiente escolar, auxiliando no sucesso do exame.

Quanto aos servidores, foram relatados quadros de depressão, ansiedade e automutilações vivenciadas com os discentes locais. Ademais, citaram tentativas de suicídios e óbito de discente que afetou a comunidade escolar. Isto se assemelha ao estudo de Grolli et al., (2017) que demonstraram ser uma faixa etária exposta pressões de diferentes níveis, e somadas as mudanças orgânicas, contribuem para maior desestabilização emocional.

Ainda, foi relatado pelos docentes uma imaturidade socioemocional predominante entre os discentes do terceiro ano. Isto pode ser relacionado com o uso crescente de telas e alterações do sono, que têm contribuído para o isolamento social dos adolescentes (Vazquez *et al.*, 2022).

No período das atividades propostas neste estudo, o uso do celular não era proibido por lei, o que dificultava a atenção, concentração e integração dos alunos no ambiente escolar. Após a Lei n. 15.100 de 2025, este quadro tende a mudar, uma vez que foi normatizada a restrição do uso de celulares na escola, excetuando-se com autorização docente para o uso acadêmico.

As metodologias de pedagógicas, estruturas escolares e recursos didáticos precisam serem repensados e incentivados, de forma que o sistema de aulas tradicionais, centradas em aulas meramente expositivas e teóricas, não tornem o ambiente escolar, um local de desinteresse, ansiogênico e frustrante para os discentes (Monteiro et al. 2019).

Por fim, citaram-se problemas de relacionamento entre os discentes, pouca tolerância, inflexibilidade e aumento de comportamentos agressivos. Isto pode estar associado a diversos fatores socioeconômicos, que precisam de atenção e vigilância, através de uma equipe multidisciplinar no contexto familiar (Becker; Kassouf, 2016).

4 Conclusões

Conclui-se que as atividades aqui relatadas possibilitaram a identificação de diversos fatores relacionados à saúde psíquica do quadro discente. E que podem estar associadas a questões socioeconômicas, aspectos educacionais e familiares. Assim, deve-se buscar a compreensão das esferas do sujeito a nível biopsicossocial, lidando-se com variáveis sociais e da saúde.

Portanto a escolar precisa de um ambiente de aprendizado atrativo e respeitoso, ondem possam repesarem sobre seu papel como cidadãos e na promoção de espaços de diálogo. Atualmente, a legislação contribuiu com a restrição o uso de celulares nas escolas, o que favorece o profissional docente em ter a atenção dos discentes. Por outro lado, deve-se reforçar a formação continuada dos docentes para lidarem com a questão da saúde mental do discente, favorecendo a orientação, encaminhamento e aconselhamento.

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

ARAÚJO, R. O. O. Sete de cada 10 alunos relatam sinais de depressão ou ansiedade, diz estudo do governo de SP. **Estadão**, 2022. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/educacao/ansiedade-depressao-alunos-adolescentes-sao-paulo/>. Acesso em: 13 dez. 2022.

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.

COLUNGA-RODRÍGUEZ, C. *et al.* Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, 8(2), p. 229-241, 2021.

CORREA, A. R., PEDRIALI, A. M. S., QUEIROZ, T. S., HUNGER, M. S., MARTELLI, A., & DELBIM, L. R. (2022). Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Faculdades do Saber*, 7(14), 1072-1078.

COUTO, R. N., LIRA, T. N. F., SILVA, P. G. N. da, MONTEIRO, F. S. C. T., DANTAS, L. M. G. L., SILVA, J. M. D., & DANTAS, E. C. de O. Ansiedade frente a avaliação de estudantes pré-ENEM: contribuições da psicologia. **Cuadernos De Educación Y Desarrollo**, 17(2), e7457. 2025.

FERREIRA, S. M., NUNEZ, E. I. S., & de ALMEIDA, N. V. A relação entre o fracasso escolar e a aprendizagem: análise das dimensões pedagógicas e psicossociais. **Revista Tópicos**, 2(14), 1-13. 2024.

GROLI, Verônica; WAGNER, Márcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. 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, Sabrina; PISSAIA, Luís Felipe; THOMAS, Juliana. 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.

NESI, E. B; FERREIRA, S. B; DIAS, M. A. D. et al. Ansiedade e depressão na escola: o impacto na aprendizagem e bem-estar. **Aracê**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 15949–15964, 2024.

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

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

SANTOS, L. A., & CARNEIRO, A. B. A ansiedade e os seus reflexos na aprendizagem. **Corpo gestor**, 172. 2025.

Silva, L. L. P. da, Noletto, L. F., Dimarães, C. C. de S., Oliveira, Ângela M. de, Oliveira, D. M. de, & Silva, L. S. da. Transtorno de ansiedade em discentes do ensino fundamental . **Cuadernos De Educación Y Desarrollo - QUALIS A4**, 16(13), e6744. 2024.

VAZQUEZ, D. A. *et al.* 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, p. 304-317, abr./jun.2022.