



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE HABILITAÇÃO PEDAGÓGICA
DISCIPLINA: TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II
MATRÍCULA: 20190167011

**TIMIDEZ NO CONTEXTO ESCOLAR E ACADÊMICO: ROMPENDO O SILÊNCIO A
PARTIR DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

SAMARA MARIA DA SILVA

João Pessoa – PB

2024

SAMARA MARIA DA SILVA

**TIMIDEZ NO CONTEXTO ESCOLAR E ACADÊMICO : ROMPENDO O SILÊNCIO A
PARTIR DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do
curso de Licenciatura em Pedagogia, como requisito parcial para
conclusão de curso.

Orientadora: Prof^ª. Dr Lidianny Braga de Souza

João Pessoa – PB

2024

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586t Silva, Samara Maria da.

Timidez no contexto escolar e acadêmico: rompendo o silêncio a partir de um relato de experiência / Samara Maria da Silva. - João Pessoa, 2024.
35 f.

Orientação: Lidianny Braga de Souza.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) - UFPB/CE.

1. Timidez. 2. Aprendizagem. 3. Relato de experiência. I. Souza, Lidianny Braga de. II. Título.

UFPB/CE

CDU 37(043.2)

SAMARA MARIA DA SILVA

**TIMIDEZ NO CONTEXTO ESCOLAR E ACADÊMICO : ROMPENDO O
SILÊNCIO A PARTIR DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

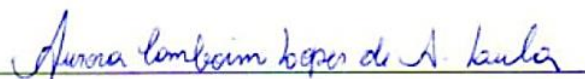
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do curso de Licenciatura em
Pedagogia, como requisito parcial para conclusão de
curso.

Orientadora: Profª. Drª Lidianny Braga de Souza

Aprovada em 08 de maio de 2024.

BANCA EXAMINADORA


Profª. Dra. Lidianny Braga de Souza


Profª. Dra. Aurora Camboim Lopes de Andrade Lula


Profª. Dra. Thaís Oliveira de Souza

Dedico este Trabalho de Conclusão de Curso a Deus, fonte de toda sabedoria e força, por guiar meus passos ao longo desta jornada acadêmica. Agradeço por Sua graça e misericórdia, que me sustentaram nos momentos de dificuldade e me concederam perseverança.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que tornaram possível a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso. Em primeiro lugar, agradeço ao meu Deus, que esteve presente comigo em toda minha trajetória acadêmica, e que sempre foi e sempre será minha fortaleza.

Agradeço com imenso carinho a minha orientadora Profa. Dra. Lidianny Braga de Souza pela orientação constante, suporte e valiosos *insights* ao longo deste processo.

À minha família, que sempre me incentivou e apoiou incondicionalmente, dedico minha imensa gratidão. Suas palavras de encorajamento foram fundamentais para superar os desafios.

Aos amigos e colegas que contribuíram direta ou indiretamente para este trabalho, meu sincero agradecimento. Suas contribuições foram essenciais para a conclusão deste projeto.

Por fim, expresso meu apreço aos profissionais, instituições e fontes de pesquisa que foram referências importantes neste estudo.

Agradeço a todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa jornada acadêmica. Seu apoio foi fundamental para alcançar este marco tão importante em minha trajetória acadêmica.

“Sinto-me mais feliz simplesmente por ser eu mesmo e deixar os outros serem eles mesmos.”

Carl Rogers

RESUMO

A timidez é uma característica comportamental que se manifesta como uma relutância ou desconforto em situações sociais, especialmente ao interagir com pessoas desconhecidas ou em ambientes novos, podendo variar em intensidade. Embora a timidez possa trazer desafios, é importante reconhecer que não é uma característica definitiva e pode ser trabalhada, inclusive nos ambientes educativos. Assim, o presente trabalho teve como objetivo discutir sobre a timidez e suas possíveis repercussões no processo ensino-aprendizagem no contexto escolar e acadêmico através de um relato de experiência. Trata-se de uma pesquisa de base fenomenológica, qualitativa e com caráter descritivo-exploratório, que propõe a discussão através da apresentação de um relato de experiência. Para tanto, utilizou-se como instrumento metodológico a narrativa da história de vida de uma estudante do 8º período do curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba/UFPB. Verificou-se no relato aspectos que envolvem a timidez nos contextos de sala de aula que repercutem diretamente na participação dos debates, interesse nas atividades coletivas propostas, como apresentação de seminários; nos relacionamentos interpessoais e no desenvolvimento pessoal e profissional. Aponta-se a necessidade de discussões acerca de aspectos comportamentais e emocionais que podem interferir no processo ensino-aprendizagem, a exemplo da timidez, dando visibilidade a esses temas no contexto educativo. Assim, aponta-se para a necessidade de estudos que abarquem essa discussão, propondo práticas pedagógicas inclusivas que considerem as singularidades dos estudantes.

Palavras-chave: Timidez. Aprendizagem. Relato de Experiência.

ABSTRACT

Shyness is a behavioral characteristic that manifests itself as reluctance or discomfort in social situations, especially when interacting with unknown people or in new environments, and can vary in intensity. Although shyness can bring challenges, it is important to recognize that it is not a definitive characteristic and can be worked on, including in educational environments. Thus, the present work aimed to discuss shyness and its possible repercussions on the teaching-learning process in the school and academic context through an experience report. This is a phenomenological, qualitative research with a descriptive-exploratory nature, which proposes discussion through the presentation of an experience report. To this end, the narrative of the life story of a student in the 8th period of the Pedagogy course at the Federal University of Paraíba/UFPB was used as a methodological instrument. The report revealed aspects involving shyness in classroom contexts that have a direct impact on participation in debates, interest in proposed collective activities, such as presenting seminars; in interpersonal relationships and personal and professional development. The need for discussions about behavioral and emotional aspects that can interfere in the teaching-learning process, such as shyness, is highlighted, giving visibility to these themes in the educational context. Thus, there is a need for studies that encompass this discussion, proposing inclusive pedagogical practices that consider the uniqueness of students.

Keywords: Shyness. Learning. Experience Report.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	9
1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
1.1 Compreendendo a timidez: Conceitos e aspectos importantes	11
1.2 A escola como espaço de fala: desafios e possibilidades diante da timidez	13
2 OBJETIVOS	16
2.1 Geral	16
2.2 Específicos	16
3 METODOLOGIA	17
4 DESCRIÇÃO E DISCUSSÃO DA EXPERIÊNCIA: A NARRATIVA DE UMA HISTÓRIA DE VIDA PERMEADA PELA TIMIDEZ	19
4.1 <i>Memórias de uma infância quieta</i>	19
4.2 <i>Na sombra da timidez</i>	23
4.3 Caminhando na timidez	26
4.4 A timidez como companheira no âmbito acadêmico	28
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	34

APRESENTAÇÃO

A timidez tem sido um tema comumente tratado a partir de livros de autoajuda e pouco explorado pela literatura científica, sendo apontada, na maioria das vezes, como uma característica de personalidade ou um comportamento indesejável e que, por isso, precisaria de tratamento, uma vez que pode representar um obstáculo significativo no convívio social e na aprendizagem escolar (Felix, 2013; Felix e Viotto Filho, 2018).

O interesse por essa temática me acompanha desde o início da graduação em Pedagogia, sobretudo por ser uma formação que nos leva a compreender as nuances do processo educativo, incluindo os comportamentos e características pessoas dos alunos. Pelo fato da timidez ter me acompanhado durante toda a minha trajetória escolar, ela trouxe inúmeras situações de constrangimentos, medos e inseguranças, interferindo diretamente no processo ensino-aprendizagem. A convivência com a timidez ocorria não somente dentro do contexto escolar, mas no decorrer da minha vida familiar, social e afetiva, sendo caracterizada e vista pelos outros como uma pessoa reservada, quieta, que preferia ficar calada ao invés de expor minha opinião/ideia para as pessoas, principalmente em público.

Compreendendo que a timidez pode afetar diferentes aspectos da vida, desde interações sociais até desafios escolares e acadêmicos, perguntamos: “De que forma a timidez pode repercutir no processo ensino-aprendizagem?”. A partir desse questionamento, a proposta deste trabalho é o compartilhamento de um relato de história e experiência diante da timidez com foco no espaço escolar e acadêmico, buscando compreender o impacto que esta pode causar na escolarização e consequentemente no desempenho do alunado, propondo reflexões sobre o fazer educativo.

Assim, a relevância desse estudo se dá no fato de propor uma discussão sobre a timidez e seus impactos na vida escolar e acadêmica sob um ponto de vista científico, trazendo autores do campo da Educação para dialogarmos sobre essa temática importante e, ao mesmo tempo, tão invisibilizada nesse contexto. O objetivo é discutirmos o tema de modo a propor um espaço de ensino-aprendizagem que considere as particularidades dessa pessoa tímida, fazendo-a se sentir mais confortável e confiante em sua vida escolar, melhorando sua experiência acadêmica e contribuindo para um ambiente educativo mais inclusivo e positivo.

É a partir da minha experiência enquanto acadêmica do curso de Pedagogia da UFPB e com a orientação da Professora Profa. Dra. Lidianny Braga de Souza, que este trabalho será apresentado a partir de cinco capítulos.

No primeiro deles, tem a fundamentação teórica sobre a timidez trazendo conceitos e aspectos importantes, bem como a discussão do tema dentro do contexto escolar.

No segundo capítulo, são apresentados os objetivos desse trabalho (geral e específicos), que é seguido do terceiro capítulo, no qual é apresentado o percurso metodológico traçado para construção do mesmo.

No quarto capítulo, há a descrição e discussão do relato de experiência, no qual foi utilizado o recurso da narrativa da história de vida, focando nas vivências em torno da timidez, sobretudo a partir dos lugares de ensino-aprendizagem formal por mim ocupados, a saber, a escola e a universidade, mas também considerando o contexto familiar, uma vez que estamos considerando estas dimensões como indissociáveis. A medida que o relato vai sendo apresentado, proponho um diálogo com a literatura científica de modo a gerar reflexões e proposições diante da temática, trazendo, portanto, resultados e discussão conjuntamente.

Por fim, no quinto capítulo são trazidas algumas considerações finais, não na tentativa de esgotar a discussão desta temática, mas, pelo contrário, de propor novas reflexões, apontando para a importância de visibilizar a timidez na literatura científica, sobretudo no que diz respeito ao processo ensino-aprendizagem. Assim, foram apresentados apontamento frente os principais achados advindos do diálogo do levantamento bibliográfico e o relato de experiência trazido nesse trabalho, sugerindo direções para futuras pesquisas ou intervenções no campo da timidez e educação.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 Compreendendo a timidez: Conceitos e aspectos importantes

A timidez é uma característica comportamental que se manifesta como uma relutância ou desconforto em situações sociais, especialmente ao interagir com pessoas desconhecidas ou em ambientes novos, podendo variar em intensidade, desde um leve desconforto até um sentimento paralisante de ansiedade (Vasconcellos, 2019).

De acordo com Vasconcellos (2019), as principais características da timidez são:

- Inibição social: pode ser difícil para pessoas tímidas se envolverem em conversas, fazer novos amigos ou participar ativamente em situações sociais.
- Autoconsciência excessiva: tendência a estar excessivamente consciente de si mesmo em ambientes sociais, o que pode levar a uma autocritica e preocupação constante sobre como os outros as veem.
- Ansiedade social: sentimentos de nervosismo, suor excessivo, taquicardia ou até mesmo pânico ao se deparar com situações sociais.
- Dificuldade em expressar opiniões: pessoas tímidas podem ter dificuldade em se expressar, especialmente em grupos maiores, e podem evitar falar em público.
- Necessidade de familiaridade: costumam se sentir mais confortáveis em ambientes conhecidos, com pessoas familiares.

É essencial diferenciar a timidez de transtornos de ansiedade, uma vez que timidez não necessariamente está associada a estes, como a fobia social, que é mais intensa e pode interferir significativamente na vida da pessoa (Axia, 2020). De acordo com Heimberg (1995), a fobia social envolve um medo intenso e persistente de situações sociais que podem interferir significativamente na vida da pessoa, como evitar eventos sociais importantes ou situações de trabalho.

Embora a timidez possa trazer desafios à convivência social, é importante reconhecer que não é uma característica definitiva e pode ser trabalhada. Estratégias como a prática de habilidades sociais, terapia cognitivo-comportamental, exposição gradual a situações sociais e o fortalecimento da autoconfiança podem ajudar a superar ou gerenciar a timidez (Vasconcellos, 2019).

De acordo com Casares e Caballo (2000), que identificam a timidez como um comportamento social retraído e passivo, que está possivelmente associado à inatividade, apatia, indecisão,

insegurança, submissão, indiferença, lentidão, ansiedade, medo, pensamentos negativos, baixa autoestima, julgamento negativo de si mesmo, dentre outros comportamentos. Eles descrevem a timidez como um comportamento social retraído e passivo, associado a uma série de características negativas, como inatividade, apatia, indecisão, insegurança, submissão, indiferença, lentidão, ansiedade, medo, pensamentos negativos, baixa autoestima e julgamento negativo de si mesmo, entre outros comportamentos. Esta descrição sugere que a timidez não se limita apenas à hesitação ou desconforto em situações sociais, mas pode ter ramificações mais amplas que afetam diversos aspectos da vida de uma pessoa.

Sobre isso, Carducci (2009), enfatiza que a timidez pode ser uma característica de personalidade, mas não precisa ser uma limitação permanente, destacando, para tanto, a importância do autoconhecimento e do desenvolvimento de estratégias para lidar com ela.

Apesar de serem comportamentos muito confundidos, é importante também diferenciar a introversão da timidez, podendo aquela ser considerada uma característica de personalidade ou até mesmo estar aliada a algum transtorno mental que tenha como característica a inabilidade social, como o caso do Transtorno do Espectro do Autismo (TEA). Conforme Cain (2017) aponta, a introversão geralmente não é autopercebida enquanto uma característica negativa da pessoa, enquanto a timidez sim. De acordo com este autor:

Um introvertido pode eventualmente ser tímido, mas não necessariamente é. Tímidas são pessoas que gostariam de mudar seu comportamento por temerem as consequências dele (o verbo latino *timere*, origem da palavra, significa “ter medo”). Introvertidos não compartilham dessa necessidade. Eles não sentem falta de ser o que não são, nem qualquer receio de continuar sendo como são (Cain, 2017, p. XIII).

A timidez e a linguagem da quietude podem ter interseções em sua natureza, ambas podendo envolver uma preferência ou uma tendência para a tranquilidade, para momentos de reflexão e para uma comunicação mais reservada. A linguagem da quietude refere-se a uma forma de expressão que valoriza a comunicação não verbal, sutilezas na interação e uma abordagem mais silenciosa no compartilhamento de pensamentos e sentimentos. Isso pode ser uma escolha de comunicação para algumas pessoas, enquanto para outras, pode ser uma manifestação de sua timidez (Cain, 2017).

De acordo com Axia (2020):

Ser tímido significa experimentar uma forte sensação de medo quando se trata de interagir com outras pessoas, sobretudo com pessoas que não se conhece. O principal problema da pessoa tímida é que essa forte sensação de medo não pode ser simplesmente ignorada, posta de lado, ou brilhantemente administrada (como fazem crer muitos manuais enganosos sobre a timidez). Esse medo está enraizado na consciência e provoca uma penosa percepção de si, justamente quando a pessoa gostaria de prestar o mínimo de atenção possível a si mesma e a seus movimentos interiores. Queria não enrubescer, queria não ter as mãos úmidas, queria que a sua voz não se tornasse um balbúcio, mas, acima de tudo, queria não perceber tudo isso (Axia, 2020, p. 19).

Na infância, também é comum haver alguma sobreposição entre as características de crianças tímidas e crianças introvertidas, mas esses são traços distintos, como já explicitado anteriormente. Neste sentido, a timidez frequentemente envolve uma certa ansiedade social e/ou inibição em situações sociais específicas. Ou seja, ela pode querer se envolver, mas sente dificuldade devido a essa ansiedade. Já a introversão está mais relacionada à preferência por ambientes mais tranquilos para recarregar as energias, independentemente da situação, não estando ligada necessariamente à ansiedade social, mas sim a preferências na maneira como uma pessoa gasta sua energia social, podendo até gostar de interações sociais, mas talvez preferindo períodos de solidão para se revitalizar. Porém, tanto as crianças tímidas quanto as introvertidas podem preferir atividades mais silenciosas e tendem a recarregar suas energias em ambientes mais calmos e menos estimulantes; e ambos os grupos podem não se sentir tão à vontade em ambientes sociais muito agitados e podem ter uma tendência a serem mais observadores do que participantes ativos (Vasconcellos, 2019).

Destaca-se que tanto a timidez quanto a introversão acabam sendo características que se destacam, quando apresentadas por crianças, uma vez que torna-se diferente do esperado para esta fase da vida, a qual geralmente é caracterizado por espontaneidade, inquietude e intensas expressões verbais e gestuais. Assim, observa-se em muitos momentos que acaba sendo uma característica passível de repreensão e até mesmo de punição por parte dos adultos que convivem com essa criança, denotando a indesejabilidade social de comportamentos que representem tais características, podendo tornar essa criança ainda mais reatráda socialmente.

1.2 A escola como espaço de fala: desafios e possibilidades diante da timidez

Segundo Gomes Filha (2018), o desconforto social no contexto educacional ou social, geralmente é um termo usado para descrever a sensação de inadequação ou desconexão que algumas pessoas experimentam em interações sociais. No contexto escolar, o desconforto social pode estar relacionado à timidez ou à dificuldade de se integrar em grupos, falar em público ou interagir de forma fluida com os colegas, podendo afetar a aprendizagem e o bem-estar emocional do aluno.

Neste sentido, Larrosa (2002) destaca que a experiência não é apenas um conjunto de eventos, mas um processo que molda e transforma o indivíduo, defendendo a ideia de que a experiência sensibiliza o sujeito, tornando-o vulnerável e exposto, mas também o abre para a transformação. Essa vulnerabilidade e sensibilidade são aspectos fundamentais para a aprendizagem e o crescimento pessoal.

As situações mais frequentes que desencadeiam timidez são os encontros de tipo social,

especialmente se a pessoa tímida é o centro das atenções (e os adolescentes quando entram em ambientes de adulto geralmente são-no) ou se tem que entrar numa sala ou recinto e interrompe as atividades que se estão a desenrolar, como conversas, entre outros (Cordeiro,2020). No contexto escolar, por exemplo, a timidez pode se manifestar como dificuldade em participar de atividades em grupo, fazer apresentações ou interagir com os colegas (Casares e Caballo,2000).

Há duas fortes emoções que são mobilizadas em um momento de intimidação e timidez, como complementa Felix e Viotto Filho (2018), que são o medo e a vergonha, as quais afetam o meio escolar. Por isso, no espaço escolar é importante conhecer e aceitar a criança, adolescente e/ou jovem como ele é; compreender as suas dificuldades, não o expondo contra a sua vontade ou desfazendo da sua imagem, humilhando-o; respeitar as suas características, embora estimulando carinhosamente os seus avanços; e entender que é um processo vagaroso e com alguns recuos (Cordeiro,2020).

Nesse contexto, é importante reafirmar que a aprendizagem de uma criança que tenha dificuldade em se relacionar em sala de aula pode ser influenciada negativamente. Por não ter o comportamento esperado ao ambiente escolar, o aluno tímido poderá, além de silenciar-se e excluir-se, sofrer com os apontamentos que serão feitos pelos colegas, que, na maioria das vezes, acabam colocando este estudante em uma situação ainda mais constrangedora. Desta forma, o indivíduo terá, segundo Félix e Filho: “medo de não atingir as expectativas do juízo e do padrão social de comportamento imposto pela sociedade e tentará se defender de tais imposições através de suas atitudes (e não atitudes)” (Felix e Viotto Filho, p. 2, 2018) .

Por isso, considerando esses aspectos que envolvem a timidez no contexto escolar, a metodologia de ensino aplicada pelo professor deve ser pensada de acordo com a necessidade de cada aluno (Tanglieber e Müller,2019 p. 69, 201). Cabe ao professor, seja ele ministrador de qualquer disciplina, orientar este educando e procurar compreender a origem de sua timidez, auxiliando-o a como superá-la. Assim Bravin apud Taglieber e Müller (2019) explicita:

A timidez limita o potencial natural que as pessoas possuem, pois, faz com que o ser humano não acredite em seu próprio poder físico e mental, ou seja, é como uma máquina potente que está inutilizada por não ter ninguém para operá-la (não pelo fato de não saber como manuseá-la, mas pelo fato de “achar” que não tem capacidade para isso, quando na verdade é o contrário) (Bravin apud Taglieber e Müller, p. 70, 2018).

As crianças pequenas, por exemplo, revelam este sentimento de uma forma muito evidente através de seus comportamentos: roendo as unhas, chupando o dedo, sorrindo de leve, mas afastando-se ou permanecendo silenciosas e quietas, “encolhidas” às paredes ou escondendo-se atrás de um adulto protetor, entre outros. Estes comportamentos são facilmente distinguíveis da chamada “reação ao estranho”, em que as manifestações de desagrado e de repulsa são pouco tímidas, além de

que não existe o componente de atração que caracteriza também a timidez (Cordeiro, 2020).

Neste sentido, autores na área da Educação reforçam a ideia do respeito à diversidade e a garantia de espaços acolhedores, entre eles Paulo Freire (2013), conhecido por sua abordagem da pedagogia crítica, enfatiza a importância de uma educação libertadora e participativa. Ele acreditava na valorização das experiências individuais dos alunos e na transformação do ambiente educacional para promover a igualdade, destacando que a educação deve considerar as diferenças individuais para criar um espaço inclusivo.

Já Larrosa (2002), por sua vez, discute a importância das experiências individuais na construção do conhecimento, ressaltando que a aprendizagem não é apenas a aquisição de informações, mas um processo que envolve as emoções, experiências e subjetividade de cada aluno. Bem como Skliar (2005), que é outro teórico da educação que concentra-se na diversidade humana e na necessidade de reconhecer e respeitar as diferenças, especialmente no contexto educacional, destacando a importância de um olhar sensível e atento para as diversas formas de ser e aprender.

Assim, no contexto da timidez, pode-se dizer que esses autores poderiam sustentar a ideia de que as salas de aula devem ser espaços onde a diversidade de personalidades seja valorizada, incluindo aquelas mais tímidas. O entendimento das diferentes formas de expressão, aprendizado e interação pode ajudar os educadores a criar um ambiente mais inclusivo, onde os alunos tímidos se sintam mais aceitos e encorajados a participar ativamente, promovendo o desenvolvimento psicossocial e acadêmico aos mesmos.

Sobre isso, Carl Rogers (1977), um dos principais teóricos da psicologia humanista, enfatizou a importância da aceitação incondicional na relação terapêutica e em outros contextos interpessoais, entre eles o escolar. Segundo ele, é através da aceitação incondicional que se possibilita ao indivíduo crescer e se desenvolver para ser quem ele realmente é, trazendo, assim, a importância de aceitar a pessoa com suas características, sem julgamento ou condições, como um catalisador para o crescimento e o desenvolvimento pessoal.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Discutir sobre a timidez e suas possíveis repercussões no processo ensino-aprendizagem no contexto escolar e acadêmico através de um relato de experiência.

2.2 Especificos

- Apresentar o conceito de timidez, diferenciando-a de outros termos;
- Discutir as repercussões que a timidez traz para a vida social;
- Relacionar a timidez com dificuldades apresentadas no ambiente escolar;
- Discutir estratégias para lidar com a timidez no processo ensino-aprendizagem;
- Discutir o papel da escola e seus atores na inclusão da pessoa que apresenta timidez.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa de base fenomenológica, qualitativa e com caráter descritivo-exploratório, que propõe a discussão acerca das possíveis repercussões da timidez no contexto escolar e acadêmico através da apresentação de um relato de experiência. Para tanto, utilizou-se como instrumento metodológico a narrativa da história de vida de uma estudante do 8º período do curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba/UFPB.

Para essa escolha metodológica, está tomando-se como referência teóricos que propõem a fenomenologia como possibilidade de uma pesquisa qualitativa que considera a subjetividade e as experiências tal como se apresentam à pessoa vivenciada (Boemer, 1994, Chaves e Mendonça, 1997, Dutra, 2002). Assim, ela não parte de hipóteses pré-estabelecidas, mas busca encontrar-se com a experiência vivida na tentativa de extrair dela os significados que se configurarão a produção de conhecimentos acerca desse fenômeno (Chaves e Mendonça, 1997).

Diante disso, de acordo com Dutra (2002), o uso da narrativa como instrumento da pesquisa fenomenológica permite o acesso às experiências vividas de forma a garantir a integridade da própria vivência, uma vez que à medida que a pessoa “conta a sua história, narrando os fatos, acontecimentos e afetos que percorrem a sua trajetória vivencial”, ela também “desvela a sua experiência, ao mesmo tempo em que a constrói e reconstrói, através da linguagem. Ao contá-la, ela nos introduz na sua vida, sensibiliza-nos e coloca-nos como participantes da sua experiência” (Dutra, 2002, p.371).

Para permitir um embasamento e aprofundamento teórico para discussão do relato de experiência, também foi realizado um levantamento bibliográfico sobre a timidez e suas manifestações no ambiente escolar. Para tanto, foi realizada uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas, como *PubMed*, *Google Scholar*, *Scopus* e *Web of Science*, utilizando palavras-chave relevantes, como "timidez", "fobia social", "ansiedade social", "ambiente escolar", "educação", entre outras. Foram encontrados estudos de diferentes natureza, livros, artigos e sites que abordavam a timidez. Assim, foram selecionadas as fontes mais pertinentes e atuais para a revisão, sendo priorizados trabalhos que abordassem experiências práticas, relatos de casos, estudos de intervenção e pesquisas qualitativas que investigassem a vivência da timidez no ambiente escolar.

O levantamento bibliográfico permitiu a identificação de discussões existentes sobre timidez, ansiedade social e desenvolvimento socioemocional na infância e adolescência; como as características individuais, o contexto escolar e as relações interpessoais influenciam a manifestação e a experiência da timidez; como a timidez se manifesta no ambiente escolar, suas consequências para os estudantes e estratégias de enfrentamento.

Assim, a partir desse levantamento bibliográfico e da descrição da narrativa da história de

vida que incluía as experiências escolares e acadêmicas frente à timidez, foi possível realizar um diálogo com autores da educação, gerando discussões acerca da temática, explorando maneiras de apoiar alunos tímidos no ambiente escolar, promovendo sua participação, autoestima e bem-estar emocional.

Quanto às questões éticas, por se tratar de um relato de experiência, não foi necessária a entrada no Comitê de Ética em Pesquisa. Ressalta-se que, durante a narrativa, foram garantidas a não exposição de pessoas e/ou lugares envolvidos que pudessem ser comprometidos com o relato, garantindo, assim, como a proteção à privacidade dos envolvidos. Destaca-se que houve a utilização responsável das informações disponíveis na literatura, sendo listadas na seção Referências todas as fontes utilizadas no trabalho de acordo com as normas de citação e referência de forma sistemática e rigorosa.

4 DESCRIÇÃO E DISCUSSÃO DA EXPERIÊNCIA: A NARRATIVA DE UMA HISTÓRIA DE VIDA PERMEADA PELA TIMIDEZ

A partir desse momento, esse trabalho abre espaço para o rompimento do silêncio gerado pela timidez, permitindo o acesso à experiência a partir da narrativa da história de vida daquela que hoje é uma aluna no final do curso de graduação em Pedagogia e que busca reflexões e compreensões do papel do professor e da escola no enfrentamento desta que é uma característica, muitas vezes, impeditiva da aprendizagem.

A partir do levantamento histórico e descrição de fatos importantes em sua vida, os quais foram marcados pela timidez, bem como de relatos de experiência em sua trajetória escolar e acadêmica, propõe-se concomitantemente, o diálogo e a discussão com a literatura científica.

Assim, peço licença ao leitor para, a partir deste capítulo, falar em primeira pessoa.

4.1 Memórias de uma infância quieta

Ao ir escrevendo esse texto, ia tomando distância dos diferentes momentos em que a timidez esteve presente na minha vida. Na minha trajetória de vida, na infância, para ser mais precisa, sempre fui uma criança alegre, divertida e feliz, as coisas à minha volta soavam como uma bela canção, tudo era tão lindo e perfeito, não precisava me preocupar com mais nada, pois tudo ao meu redor estava em perfeita sintonia. Eu me sentia imersa nessa melodia, como se eu mesma fizesse parte dessa canção divina. Recordo-me que adorava brincar e me divertir com familiares e amigos, poderia ser eu mesma, sem me importar com o que os outros iriam pensar ao meu respeito, mas tudo isso mudou quando entrei na escola, as coisas começaram a mudar.

A melodia alegre que me envolvia foi quebrada abruptamente quando entrei na escola com seis anos de idade. Os sons agradáveis deram lugar a vozes autoritárias, e o ruído dos alunos se tornou agressivo aos meus ouvidos. As responsabilidades e cobranças começaram a pesar sobre mim, como notas dissonantes em um acorde perfeito. A professora falava em tons sérios e exigia a atenção total da turma, lembrando-me constantemente das tarefas e deveres que eu tinha que cumprir. O som de folhas sendo viradas e lápis riscando tornou-se constante, criando uma sensação de urgência e pressão.

Os colegas de classe também contribuíam para a cacofonia ao competir uns com os outros, destacando suas conquistas e sucessos escolares. A pressão para alcançar bons resultados e ser aceita pela sociedade criou uma sinfonia de insegurança e ansiedade ao meu redor. Enquanto eu mergulhava nesse ambiente, a música que me cercava passou de agradável e harmoniosa para uma cacofonia opressora: o ritmo frenético da escola estava em desacordo com a tranquila melodia que eu havia

experimentado antes.

Meus pais me falavam constantemente sobre a importância da escola e dos estudos, e o quanto futuramente iria precisar ser "alguém na vida", por isso precisava ir bem na escola, para ter um sucesso escolar. Então, eu precisava ser na escola "uma boa menina": obediente, prestar atenção em tudo o que a professora falava, não conversar com os outros colegas na aula, para que eu pudesse absorver o máximo de informações possíveis. Meu pai só tinha estudado até a quarta série, pois precisou ajudar meu avô desde muito cedo, mas era alfabetizado, e dominava muito bem as quatro operações matemáticas. Ele frequentou a escola na "época da palmatória", com professores rígidos e autoritários. Para meu pai, tudo o que a professora dizia era lei, e que nós estamos na escola para aprender mesmo, vendo a figura do professor como uma autoridade em sala de aula.

Minha mãe, por sua vez, frequentou a escola apenas por dois anos, mas devido à distância e à falta de condições financeiras, precisou abandonar a escola. Ela aprendeu apenas a escrever seu nome, não sabia ler, nem dominava as quatro operações, e muito menos a escrita. Porém, minha mãe via a escola como uma oportunidade de vencer na vida, uma oportunidade que suas filhas poderiam ter.

Sobre isso, trago Freire (2013) à discussão, o qual acreditava na importância de uma abordagem mais participativa e colaborativa na sala de aula, desafiando a tradicional hierarquia entre professor e aluno. Ao abordar a figura do professor como uma autoridade em sala de aula, Freire (2013) propôs uma mudança de perspectiva, criticando a concepção autoritária da educação, na qual o professor detém todo o conhecimento e o transmite passivamente aos alunos. Ele argumentava que essa abordagem perpetuava relações de poder desiguais e inibia o desenvolvimento crítico dos alunos, deixando-o no lugar de oprimido (Freire, 2013). De fato, era como eu me sentia: inibida e retraída frente à figura da professora!

Por isso, propondo uma educação transformadora, Freire (2013) propôs uma escola na qual os alunos são encorajados a participar ativamente, questionar, e contribuir para a construção do conhecimento. Nesse contexto, o professor deixa de ser apenas uma fonte de informações e assume o papel de um mediador que guia os alunos na exploração e compreensão do mundo, abordagem que desafia a visão tradicional da autoridade do professor, promovendo uma relação mais colaborativa e igualitária na sala de aula. Freire (2013) via a educação como um processo dialógico, no qual tanto os alunos quanto os professores aprendem uns com os outros. Essa perspectiva, conhecida como pedagogia da libertação, teve um impacto significativo nas teorias educacionais e influenciou práticas pedagógicas em todo o mundo (Freire, 2013).

Dessa forma, cada um dos meus pais tinham uma visão da escola, e como nunca quis decepcioná-los, nem levar reclamações para casa, então precisava ser uma aluna "exemplar". Porém,

sempre fui uma criança com dificuldades na aprendizagem: na turma da antiga alfabetização era um tormento só, a leitura e a matemática sempre me foram uma agonia. Inclusive, me recordo que sempre fui fascinada pela leitura, admirava ver outras crianças da minha idade já lendo e, enquanto isso, meus pais falavam que eu precisava aprender a ler também.

Porém, eles não podiam me ajudar muito, nem nas minhas atividades e nem no meu processo de alfabetização, pois, meu pai trabalhava até a noite, e minha mãe não era alfabetizada. Assim, minha irmã mais velha, por sua vez, era “encarregada” de me ajudar nas atividades, e na leitura. Ela achava a maior chatice, porque sempre apresentei dificuldades em aprender, e nada daquilo fazia o menor sentido para mim.

Sobre isso, destaco que a educação precisa fazer sentido, sendo importante tornar a educação significativa e relevante para os alunos, de modo a promover um aprendizado mais profundo, duradouro e aplicável à vida cotidiana. A educação que faz sentido não apenas transmite conhecimentos, mas também inspira, envolve e capacita os alunos a entenderem o significado e a aplicação prática do que estão aprendendo em suas vidas. Essa abordagem contribui para um processo educacional mais significativo e impactante (Kleiman, 1989).

Ao contrário disso, esses momentos que tive com minha irmã foram a maior tortura, já que ela gritava, não tinha paciência, e isso me fez ver a leitura como algo massacrante. Ler era bom, mas aprender a ler era horrível, eu pensava. Então, lá estava eu: com meus oito a nove anos de idade, e ainda não sabia ler fluentemente. Sentia muita vergonha de falar para meus amigos que ainda não sabia ler e ficava pensando constantemente no que eles iriam pensar de mim.

Ao frequentar a turma de alfabetização, me lembro que ficava calada, procurava não chamar atenção, tinha vergonha por ser umas das crianças que ainda não sabia ler. Então ficava sozinha, não queria ser percebida pelos outros. Mesmo quando precisava de ajuda nas atividades, sempre fazia do meu jeito mesmo, não chamava a professora porque isso iria despertar a atenção da turma. Foi aí que a timidez foi ganhando forças na minha vida: tinha vergonha de pedir para ir ao banheiro, tinha vergonha de falar com a professora, de ser vista pelos meus colegas de classe e eles ficarem zombando de mim pelo fato de eu ainda não saber ler, além das dificuldades constantes com a matemática.

Conforme a literatura aponta, a timidez pode influenciar negativamente várias áreas da vida social, refletindo nas relações interpessoais e no modo da pessoa enxergar o mundo e a si própria (Axia, 2020).

Algumas vezes, na hora do lanche precisava ficar na sala com a professora e com alguns outros colegas que tinham alguma dificuldade na aprendizagem, para ser auxiliada nas disciplinas específicas ou na leitura. No começo, me sentia constrangida e desconfortável, mas ao passar do tempo adorava esse atendimento individual, pois, poderia tirar minhas dúvidas/questionamentos,

poderia me expressar sem medo do que os colegas poderiam pensar de mim. Pude desenvolver bastante na aprendizagem, mas, estava ciente que nem todas as professoras iriam agir da mesma forma.

"Não se trata apenas de incluir aqueles que têm dificuldades de aprendizagem; trata-se de capacitá-los a prosperar em um mundo que valoriza a diversidade e reconhece as habilidades únicas que cada indivíduo traz consigo"(grifo nosso).

Uma metodologia de ensino eficaz para atender às necessidades individuais da pessoa que apresenta timidez, ou outro comportamento que limite direta ou indiretamente a aprendizagem, deve ser centrada no aluno, flexível e empática. Um exemplo disto, é a promoção de um ambiente acolhedor e inclusivo, seguro e livre de julgamentos por parte dos colegas e dos professores. Isso pode incluir a promoção da empatia entre os alunos, incentivando a aceitação das diferenças e o respeito mútuo; além de adaptações avaliativas, considerando as potencialidades e dificuldades de cada um.

Quando penso nesse processo de escolarização, lembro que sempre fui uma menina muito esforçada, queria aprender; muitas vezes chegava em casa chorando porque não conseguia fazer as atividades, meu pai quando tinha um tempo livre me ajudava, porém não era constantemente; às vezes não queria voltar pra escola, com medo da professora fazer uma atividade e errar novamente.

Lá estava eu, com sete a nove anos de idade, sendo vítima de uma cobrança constante em relação à leitura e às operações matemáticas, por parte da minha família e da professora. Sei que os conselhos que meus pais me davam em relação à escola geralmente eram com boas intenções, visando o meu sucesso e bem-estar. No entanto, a forma como esses conselhos eram transmitidos acabava gerando uma certa pressão e preocupação. Por isso, é importante que os pais mantenham o equilíbrio nas suas orientações e conselhos, permitindo que a criança seja ouvida e compreendida. (Larrosa,2011).

Os pais desempenham um papel crucial no apoio aos filhos, especialmente quando se trata de lidar com a timidez ou outras dificuldades. É vital que os pais cultivem um ambiente em que seus filhos se sintam ouvidos, compreendidos e apoiados.

Depois de muita dificuldade e sofrimento, finalmente aos 10 anos de idade eu estava lendo fluentemente, e isso sem dúvida foi uma das maiores conquistas para mim. Foi nesse dia que vi meu pai sorrindo e contando para todos os seus amigos que sua filha já sabia ler. Eu estava tão orgulhosa de mim e, por vê-lo feliz comigo, pude perceber que estava no caminho certo, e que precisava enfrentar os desafios que iriam surgir.

Neste sentido, conceituar a leitura como algo prazeroso envolve reconhecer e destacar os aspectos positivos e gratificantes associados ao ato de ler. Aqui está uma conceituação que reflete essa perspectiva:

A leitura prazerosa é um ato envolvente e significativo no qual os indivíduos se entregam às palavras escritas com entusiasmo e deleite. É mais do que simplesmente decodificar símbolos ou absorver informações; é uma experiência que transcende a mera decifração de letras em páginas. Na leitura prazerosa, os leitores encontram satisfação, alegria e uma conexão profunda com a narrativa, as ideias ou os sentimentos expressos pelo autor (Kleiman, 1989).

A leitura é um ato que proporciona prazer estético, estimulando a imaginação e levando os leitores a explorar mundos novos e fascinantes. A leitura prazerosa é um convite para uma jornada intelectual e emocional, onde as palavras ganham vida, evocando emoções, provocando reflexões e expandindo horizontes. Nesse sentido, a leitura não deve ser uma tarefa árdua, mas sim uma fonte de deleite e descoberta. Foi a leitura que me fez enxergar que, por mais opressoras que fossem as responsabilidades e as cobranças no âmbito escolar, elas também vinham com oportunidades de crescimento e aprendizado. Eu precisava encontrar meu próprio ritmo e equilíbrio, para que a canção da minha vida fosse novamente harmoniosa e sincera.

4.2 Na sombra da timidez

Memórias referem-se ao processo de armazenar, reter e recuperar informações adquiridas ao longo do tempo. Este conceito abrange não apenas a simples retenção de fatos, mas também a capacidade de recordar experiências, emoções, habilidades e conhecimentos acumulados ao longo da vida. Memórias envolvem a codificação e o armazenamento de informações no cérebro, que podem ser de curto prazo, como detalhes momentâneos, ou de longo prazo, incorporando experiências significativas (Fonseca, 2005).

As memórias são caracterizadas pela habilidade de reter informações ao longo do tempo, que pode ser influenciada por diversos fatores, como repetição, relevância emocional e conexões associativas. A capacidade de recuperar informações armazenadas é essencial para o conceito de memória, o que implica a habilidade de trazer à consciência, de forma voluntária ou espontânea, eventos, conhecimentos ou experiências previamente adquiridos (Fonseca, 2005).

Cada memória desempenha um papel fundamental na nossa vida pessoal, pois elas moldam quem somos, influenciando nossas escolhas e enriquecendo nossas experiências. Fazer esse resgate do passado, vejo como um crescimento e aprendizado, pois lembrar de experiências vivenciadas, incluindo sucessos e fracassos, me ajudam a aprender com elas. Podendo ampliar meu olhar na tomada de decisões no futuro e evitar cometer os mesmos erros.

Ao chegar no ensino fundamental II, tudo era novo: os professores, a turma, as metodologias, o ambiente, matérias diversificadas. Com certeza, o ensino fundamental II foi um marco na minha vida escolar, pois, para mim as coisas à minha volta pareciam mais desafiadoras.

Estava feliz por essa nova etapa, mas ao mesmo tempo estava ciente que a pressão poderia aumentar à medida que iria enfrentar desafios mais complexos de aprendizado.

Assim, lá estava eu: com um turbilhão de pensamentos e com medo! Por causa da timidez, que se tornou uma característica comportamental minha, sempre tive dificuldades e medo de lidar com "o novo". Então, me sentia sozinha; não tinha amigos e a timidez não me deixava me abrir para novas amizade; conversar com pessoas desconhecidas era muito desafiador pra mim. Mas, decidi não ficar mais sozinha, precisava nem que fosse de uma amizade, alguém que sentasse do meu lado, conversasse comigo e me ajudasse, pois estar calada na maioria do tempo era desconfortável.

Não queria ser rotulada como uma menina excessivamente calada, mas também não queria ser percebida ao lado de pessoas extremamente extrovertidas. Precisava encontrar um equilíbrio! Em decorrência da timidez, sempre fui boa para observar. Com isso, observava atentamente pessoas na turma que tinham o mesmo perfil que o meu, pessoas que eram caladas, que não gostavam de chamar atenção, que também eram mais reservadas. Com o decorrer do tempo, fui percebendo que amizades com pessoas tímidas sempre me proporcionaram um alto nível de conforto, já que compartilhávamos os mesmos desafios. Sempre poderia me sentir mais à vontade para ser eu mesma, e isso facilitava muito a conexão, pois não precisava fazer uma pressão de ser extrovertida ou socialmente ativa o tempo todo.

Nessa procura constante, encontrei na escola pessoas maravilhosas que partilharam comigo experiências únicas, o que favoreceu bastante minha aprendizagem. Até costumo dizer que os meus melhores professores foram os meus amigos, pois eles me ajudavam em tudo: nas atividades, tiravam as minha dúvidas sobre as matérias, fazíamos grupos de estudo, estudávamos para as provas etc. Ter amigos na escola me proporcionou oportunidades para discutir tópicos, compartilhar conhecimentos e receber diferentes perspectivas, enriquecendo assim a minha experiência escolar e de aprendizagem.

Além disso, o apoio emocional e a colaboração entre meus amigos ajudaram a tornar o processo de aprendizagem mais motivador e agradável. Mas, na escola onde estudei todo o meu fundamental, todo ano eles mudavam as turmas, então os poucos amigos que tinha, às vezes iam para para turmas diferentes da minha, e todo começo de ano letivo era a mesma coisa: vencer a vergonha e fazer novos amigos para não ter que ficar todo o ano letivo sozinha. Essa experiência pra mim era horrível, pois, por meus amigos ficarem em turmas diferentes, quase não nos víamos. Algumas vezes tínhamos a felicidade de ficar na mesma sala, mas na maioria das vezes não.

Sobre isso, Paulo Freire, educador brasileiro reconhecido internacionalmente por suas contribuições para a pedagogia crítica e para a educação como prática de liberdade, aborda a importância do espaço escolar como um ambiente de troca, construção de vínculos e consideração das relações interpessoais (Freire, 2013). Em suas obras, ele enfatiza a importância de uma educação

que seja dialógica, participativa e que valorize as relações interpessoais.

No dia-a-dia escolar, eu sempre gostava de sentar no mesmo lugar, que era no canto da parede. Nunca gostei de participar da aula, tinha medo de errar, falar alguma besteira, não gostava de fazer leitura coletiva e nem em voz alta, e, ao falar, não conseguia olhar nos olhos. Às vezes esperava a aula terminar para falar com o professor e tirar alguma dúvida. Gostava mais de ser uma aluna passiva, sentia a maior admiração pelas pessoas que eram extrovertidas, que participavam da aula, mesmo não sendo as mais inteligentes, admirava o fato delas não se importarem em falar alguma besteira. Sempre quis ser assim, mas, o medo de ser julgada pelas pessoas era mais forte, e me fazia ser bem mais tímida.

Como disse anteriormente, mesmo com essa característica sempre fui uma pessoa focada e dedicada aos meus estudos, com muito esforço e dedicação aos estudos, o que me levou a conseguir ter bons resultados nas avaliações, e consequentemente tirava notas boas. A timidez sempre foi uma característica pessoal minha, mas não me parou, pois quando pensava em desistir e batia o desânimo, eu me lembrava que não podia decepcionar meu pai, o que, de certa forma, me trazia forças.

E assim foi todo meu fundamental II: a cada novo ano letivo conseguia ser a aluna que meu pai tanto sonhava. Prestava atenção em tudo, procurava tirar boas notas, não era de conversar muito na sala de aula e tinha alguns amigos. Logo, parecia estar tendo a oportunidade que minha mãe não conseguiu ter, mas que, para mim, ainda não era o suficiente, pois sabia que poderia ir mais além, porém a timidez não me permitia. Isso porque a timidez impactava na maneira como me comportava na escola, e me limitava em certas situações, como: a participação em atividades em grupo, fazer perguntas em sala de aula, interagir com colegas e professores, entre outros. Às vezes até queria participar, mas o medo do julgamento dos outros ou de ser o centro das atenções era maior que a minha vontade, então preferia permanecer ficar mais retraída, infelizmente a maioria dos professores não percebiam a minha timidez.

Às vezes, criava expectativas e pensava comigo mesma: “próximo ano será diferente, não serei mais tímida!”. Mas, nunca conseguia, tinha medo de errar e todos rirem de mim, tinha vergonha do meu jeito de ser. Então desisti, e isso se tornou um desafio significativo para mim, afetando algumas experiências escolares.

Assim, já não precisava enfrentar a timidez, comecei a ignorar que ela existia ou até mesma naturaliza-la. Pensava que eu só não precisava estar me expondo para os outros, precisava ficar quieta na minha, não expor minha opinião e tudo iria ficar bem. Então, vivia na sombra da timidez e confesso que por muitas das vezes foi desafiador estar nesse lugar, pois afetou a minha autoestima, limitou oportunidades de interação social e até mesmo impediu o desenvolvimento de habilidades. Mas, esse foi o único jeito que achei para não ficar pensando constantemente nisso e, consequentemente, ficar

triste. Foi a forma que encontrei de enfrentar a timidez: tornando-a parte de mim.

Nunca busquei apoio de alguém, nem através de terapia, nem de grupos de apoio ou conversas com pessoas de confiança, pois achava que isso iria mudar em um belo dia, iria criar coragem e nunca mais seria tímida, só era “uma questão de tempo”, eu pensava.

4.3 Caminhando na timidez

A cada etapa da minha vida escolar as coisas iam ficando cada vez mais desafiantes. Quando saí do ensino fundamental II e fui para o ensino médio foi uma etapa dolorosa, pois todos os amigos que fiz foram deixados para trás. A escola privada do meu bairro que estudei em toda minha trajetória escolar não tinha ensino médio, então meus pais me colocaram em uma escola no centro de João Pessoa, escola pública.

Fiquei muito triste, porque todos os colegas que, com esforço, consegui ter no decorrer dos anos escolares, deixei para trás. Eles se espalharam, ficaram em escolas diferentes. E lá estava eu: triste, sem amigos e em uma escola considerada desafiante. Pensava que começar o ano letivo com péssimas expectativas era o pior jeito de iniciar uma nova fase, por isso, tentei ter bons pensamentos, olhar de outra forma, mas foi em vão. Passaram-se a primeira, a segunda semana de aula e eu permanecia sozinha, sem motivação, e com minha companheira constante: a timidez.

Comecei a não ter motivação para mais nada, não prestava atenção na aula, ficava retraída, não tinha amigos e não me encaixava em nenhum grupo já formado. Diante disso, não queria ir pra escola mais, meus pais me perguntavam o que estava acontecendo, mas preferia dizer que estava tudo bem, entretanto eles me observavam e viam que não estava tudo bem. Até que um dia eu não aguentei mais, cheguei em casa e me derramei em lágrimas, me abri pra minha mãe, falei que não estava conseguindo me adaptar, ela me aconselhou e me motivou a continuar.

Sobre isso, Larrosa (2011) destaca que o papel dos pais na vida de um filho é multifacetado e crucial para o desenvolvimento saudável e equilibrado da criança, e esse papel evolui ao longo do tempo, adaptando-se às necessidades em constante mudança de seus filhos à medida que crescem. O equilíbrio entre amor, orientação e limites é essencial para promover um desenvolvimento saudável e feliz (Larrosa, 2011).

Depois dessa conversa com minha mãe, decidi que meu futuro precisava passar dessa fase, então tentei não me deixar ser dominada pela timidez e tentei mudar meus pensamentos. Foi então que eu vi que já tinha um grupo de meninas formado na escola com o qual eu me identificava bastante, pois elas não eram de falar, assim como eu, e eram bem inteligentes e esforçadas. Comecei iniciando

uma conversa com uma das meninas, ela era muito legal, e me convidou a sentar perto delas nas aulas. A partir desse dia, ganhei quatro amigas incríveis que me acompanharam no decorrer dos três anos letivos do ensino médio. Eu me sentia segura perto delas.

Quando a timidez batia na porta nós ajudávamos umas às outras, éramos uma equipe, tínhamos empatia e bastante diálogo. Quando o professor marcava uma apresentação oral de trabalho com a turma, meu coração já acelerava, e já me vinham pensamentos como: “não vou conseguir”, “vou passar a maior vergonha”, “vou errar” etc. Mas, elas sempre estavam por perto, fazíamos tudo sempre juntas, trabalho em grupos, atividades em geral e sempre nos apoiando mutuamente, seja no ensino, seja com palavras motivacionais. E assim fomos caminhando sobre a timidez.

Sempre fui grata às amigas delas para comigo, não sei se continuaria meus estudos se não fosse o convite delas para participar do grupo. Sinto que eu não tinha uma visão aberta para as coisas, mas graças às suas amigas, ganhei forças para continuar e terminar meu ensino médio. Ou seja, o espaço escolar não apenas como lugar de aquisição de conhecimentos, mas lugar de desenvolvimento integral, em todas as áreas.

Um autor que aborda a escola como um espaço para o desenvolvimento integral dos alunos, indo além da mera aquisição de conhecimentos, é Lev Vygotsky, um psicólogo e educador russo cujas teorias influenciaram profundamente a pedagogia e a psicologia educacional. Ele desenvolveu a teoria sociocultural, que destaca a importância do ambiente social e cultural na aprendizagem e no desenvolvimento humano.

Percebo que, de todas as etapas escolares, o ensino médio me mudou completamente, pois através das relações interpessoais e do apoio das minhas amigas, me tornei uma pessoa com um olhar sensível para as outras pessoas, assim como um dia elas tiveram por mim. Comecei a mudar por causa do amor que minhas amigas tiveram por mim, em cada palavra, conversa, mesmo quando elas tentavam me ensinar a matéria e eu não entendia nada, elas tinham toda a paciência comigo. Nas disciplinas que elas não eram boas e eu era ótima, como a de Educação Física, eu as ajudava, e assim contribuíamos com o crescimento escolar uma da outra. E, perto delas, já não me via tão tímida assim.

Mas, como na vida nem tudo são flores, era hora do nosso grupo de amigas se separar! Em 2018, último ano letivo do meu ensino médio, era a hora de cortar o laço que nos unia. Já estava triste por dentro, só de pensar no fato de não vê-las mais, saber que não teria sua ajuda, que não iríamos passar todas as manhãs juntas, já que elas tinham sonhos com outras profissões diferentes da que eu sonhava. E, assim, o ensino médio terminou, seguimos para o curso superior, em carreiras e instituições diferentes.

Para algumas pessoas, a timidez é uma parte intrínseca de sua personalidade, e tudo bem. Independente da forma como a timidez é vista, o mais importante é encontrar maneiras de lidar com

ela, se isso interferir na vida diária. Encontrar formas de se sentir confortável em situações sociais e descobrir métodos para lidar com a ansiedade social pode ser útil, mas não necessariamente para mudar a essência de quem se é.

A timidez pode impactar significativamente a comunicação e os relacionamentos pessoais e profissionais. Pode ser um obstáculo para se expressar, dificultar a conexão com os outros e limitar oportunidades de *networking* ou avanço na carreira. No entanto, é importante notar que existem maneiras de lidar com a timidez para minimizar esses efeitos (Larrosa,2011).

Por exemplo, trabalhar no desenvolvimento de habilidades de comunicação, praticar a assertividade e participar de situações sociais gradativamente podem ajudar a pessoa tímida a se sentir mais confortável e confiante. Além disso, a compreensão e aceitação por parte dos outros também desempenham um papel crucial. É um processo gradual e cada pessoa encontra seus próprios métodos para lidar com a timidez.

A timidez pode influenciar diversas áreas da vida de alguém, como fica bem evidente ao longo do meu relato. Pode afetar a autoestima, a capacidade de estabelecer relacionamentos significativos, tanto pessoais quanto profissionais, e até mesmo impedir o alcance de objetivos. Em contextos acadêmicos ou profissionais, por exemplo, a timidez pode prejudicar a capacidade de participar ativamente em discussões, apresentações em público, o que, por sua vez, pode limitar oportunidades de crescimento e desenvolvimento; e no âmbito social, a timidez pode restringir o número de amigos ou a participação em eventos sociais (Axia,2020).

É importante abordar a timidez de maneira compreensiva e buscar formas de lidar com ela, não necessariamente para eliminar completamente a timidez, mas para encontrar maneiras de minimizar seu impacto negativo nas diferentes áreas da vida, entre elas a escolar. Trabalhar o desenvolvimento pessoal, buscar apoio de amigos, familiares ou profissionais e explorar técnicas que ajudem a lidar com a timidez são maneiras de melhorar o bem-estar geral.

4.4 A timidez como companheira no âmbito acadêmico

Sempre tive um imenso carinho pela Licenciatura, me apaixonei pelo processo de ensino-aprendizagem e sempre enxerguei a educação como uma ferramenta poderosa para moldar mentes e contribuir para o desenvolvimento das pessoas, sobretudo a partir das minhas próprias vivências. Tinha afinidade com o compartilhamento de conhecimento; a paciência, empatia e alegria ao ver os outros progredirem, para mim, eram características comuns nos aspirantes a professores.

Eu não via a educação apenas como uma profissão, mas o processo ensino-aprendizagem

como instrumento capaz de impactar positivamente a vida dos estudantes. Então, optei por cursar Pedagogia, e, pesquisando sobre o curso, entendi que ele iria me ajudar a ter uma compreensão aprofundada do processo ensino-aprendizagem, além de me preparar para atuar de maneira significativa no campo da educação. E, como futura pedagoga, teria a oportunidade de influenciar positivamente a vida dos estudantes e contribuir para o desenvolvimento educacional. Estava muito animada ao começar o curso, estava cheia de expectativas positivas, planejei deixar a timidez de lado e começar essa etapa tão importante da minha vida, queria muito que tudo saísse como o planejado. Mas, mais uma vez, as coisas não foram tão bem assim como esperadas!

A timidez me acompanhou durante todo o curso de graduação. O que era pra ser uma oportunidade de mudar, em alguns momentos se tornava um fardo. A sala em formato de círculo, todos vendo uns aos outros, não tinha onde me esconder, estava visível aos olhos de todos, então procurava não olhar pra ninguém, como não queria que ninguém ficasse olhando pra mim. Não me encaixava em grupos, até fiz algumas amigas no primeiro período, mas com a pandemia acabamos não tendo mais disciplinas juntas.

Odiava, com todas as minhas forças, as leituras compartilhadas, porque sempre ficava nervosa quando lia para a classe toda e acabava errando. Eu me recordo de uma vez que a professora pediu pra ler o que estava escrito no *slides*, fiquei com tanta vergonha, queria dizer para a professora que não queria ler, mas pensei no que as outras pessoas iriam pensar de mim. Então li, gaguejei tudo, e tinha um grupinho de meninas que ficaram rindo, esperei a aula terminar, fui a primeira a sair da sala, estava com lágrimas nos olhos e com pensamentos na cabeça: “porque eu sou tímida, eu sei ler, mas, porque tenho tanta vergonha, ao ponto de errar tudo, não quero voltar pra lá”. Não imaginava que a partir daquele dia iria dar atenção às vozes que vinham na minha cabeça; iria me tornar uma pessoa “autoexigente”; de acordo com os meus padrões eu nunca estava boa o suficiente, nunca fazia nada certo.

Sobre isso, a literatura aponta que a avaliação dos outros tem um impacto significativo sobre a forma como as pessoas se percebem, moldando as expectativas que a pessoa tem sobre si mesma. Ou seja, muitas vezes, essas percepções externas moldam a autoimagem e até as ações, podendo gerar na pessoa avaliada expectativas, rótulos e até mesmo limitações (Taglieber, 2013). Isso acontece porque somos seres sociais, e a maneira como somos vistos e interpretados pelos outros contribui para a construção de nossa identidade (Skliar, 2005).

Sabe-se que as experiências e significados sobre os outros e o mundo são construídos através de interações sociais, influências culturais e feedbacks recebidos ao longo da vida (Felix, 2018). Se alguém é visto e/ou constantemente rotulado como “tímido” por exemplo, isso pode afetar como essa pessoa se vê e como interage no mundo, bem como influencia em como as pessoas interagem com

essa pessoa, o que, por sua vez, reforça a ideia de timidez (Larrosa,2011).

No entanto, é importante lembrar que essas percepções não definem completamente a identidade de uma pessoa (Larrosa,2002).Apesar das opiniões externas, o ser humano tem a capacidade de reinterpretar essas visões, mudar suas próprias percepções e buscar formas de expressão e interação que vão além desses rótulos. A reflexão sobre como nos vemos e o desenvolvimento de uma autoimagem positiva e autêntica podem ajudar a superar as limitações impostas pelas visões externas (Cordeiro, 2020).

Voltando o relato para o âmbito acadêmico, participar de debates em sala de aula era desafiador para mim, devido à natureza introvertida e socialmente exigente da timidez, então, preferia não participar. Era comum sentir ansiedade ao falar em público ou expressar minhas opiniões diante de um grupo. Nunca levantava as mãos para perguntar algo à professora, nunca dava uma contribuição na aula. E eu não me sentia bem com isso, todos falavam, trazia exemplos de suas vidas, porém eu não. Isso me afetava negativamente ao participar de quaisquer atividades desse cunho, pois mesmo querendo compartilhar ideias e contribuições, era impedida pela minha companheira: “a timidez”. Isso me deixava bastante triste!

Quando os professores marcavam seminários em grupos era a maior agonia, primeiro para procurar um grupo com o qual tinha mais afinidade e, depois, ter que falar em público. Estudava muito, tudo estava na minha mente, mas por causa do nervosismo, os olhares das outras pessoas, a professora séria me olhando e me avaliando, o meu grupo dependendo de mim para alcançar bons resultados: essa era a pressão que sentia em todos os seminários. Minha voz dava lugar a uma voz ofegante, não conseguia conter as batidas constantes no meu coração, parecia que ia saltar do meu peito, minhas mãos suavam, tremiam, tentava não olhar para as pessoas, e sim para o canto da sala, não conseguia me sentir confortável, e tudo o que eu estudava não saía da mesma forma. Ainda assim, apresentava para ter nota, pois não tinha outra opção. Quando acontecia de ter duas apresentações no mesmo dia, se o meu grupo fosse o segundo eu não conseguia prestar atenção na apresentação do primeiro grupo, pois estava só ansiosa para apresentar, o que me impedia de aprender com a apresentação dos colegas.

Havia professores que não insistiam para eu falar, mas tinham outros que chamavam nome por nome e perguntavam o que tinha entendido sobre o texto, quais eram as contribuições, e eu sempre anotava o que ia falar. Quando alguém falava o que eu ia falar, era uma agonia para elaborar uma outra fala na hora. Disciplinas assim eram uma agonia o semestre inteiro e eu não via a hora de terminar, porque era uma tensão só de entrar na sala de aula.

A cada semestre achava mais desafiador. Às vezes ficava melhor quando tinha alguma colega que conhecia, para sentar perto e conversar, mas nem sempre era assim. Na maioria das vezes ficava

sozinha, chegava na aula em silêncio e saía em silêncio, minha “melhor amiga” era a timidez.

No decorrer de toda minha trajetória escolar e acadêmica, o que mais me entristeceu foi o fato de nenhum professor me observar, eles não me enxergavam, não conversavam comigo, não procuravam alternativas, que poderiam ajudar, como discussões mais estruturadas, métodos de participação por escrito ou grupos menores, criar um ambiente mais inclusivo e permitir que os alunos tímidos se expressassem de maneira mais confortável.

Em nenhum momento, com todos os professores que já tive na vida, nenhum chegou até mim para conversar, para me oferecer ajuda. Por isso digo que a pedagogia me escolheu! A timidez é uma parte natural de quem sou. Não é algo que precise ser consertado, mas sim compreendido e aceito. Mesmo sendo um espaço em que fico evidenciada, na frente de uma turma, acabei me encontrando na Pedagogia, pois, quando estou na sala de aula enquanto professora não sou tímida, consigo ser eu mesma, olho nos olhos das crianças e consigo enxergar o brilho no olhar delas, não tenho medo de errar, não preciso vestir um personagem que não sou, e é como se estivesse na mesma posição que elas. Não sinto medo de ser julgada ou que elas zombem de mim, sinto-me confortável e à vontade, livre para expressar-me, podendo auxiliá-las em seu crescimento e desenvolvimento integral.

Escrever o TCC (Trabalho de Conclusão de Curso) foi uma jornada desafiadora, mas também incrivelmente gratificante para mim. Romper o silêncio e expressar minhas ideias por meio da escrita foi uma experiência transformadora e significativa.

No início, enfrentei algumas dificuldades para organizar minhas ideias e encontrar uma estrutura coerente para o trabalho. O processo de pesquisa exigiu tempo e dedicação, mas também me proporcionou a oportunidade de mergulhar profundamente no meu campo de estudo e expandir meu conhecimento sobre o tema escolhido, reconhecendo os desafios e os amadurecimentos possibilitados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo levantar uma discussão sobre a timidez e suas possíveis repercussões no processo ensino-aprendizagem no contexto escolar e acadêmico através de um relato de experiência. Assim, foi possível observar a importância do espaço escolar como fundamental no acolhimento às diferenças, bem como na potencialização do crescimento e desenvolvimento cognitivo, afetivo, social e emocional dos estudantes, tímidos ou não.

Foi possível perceber a invisibilidade no meio escolar de certas características de comportamento que interferem direta ou indiretamente na aprendizagem, as quais passam despercebidas e não recebem o devido acompanhamento e inclusão, seja por não se configurarem como um transtorno ou dentro dos pré requisitos das legislações que tratam da educação inclusiva. Neste sentido, ressaltamos a importância do respeito às singularidades dos alunos, adaptação de atividades e propostas pedagógicas, promovendo uma inclusão na prática e em todos os sentidos.

Também destacamos, a partir da discussão das experiências apresentadas, o papel da família no processo de escolarização e compreensão da pessoa/criança/adolescente, sendo importante o diálogo familiar ofertando o suporte psicológico necessário nesse processo de construção de conhecimentos. Bem como vimos a importância da construção dos vínculos afetivos e das relações interpessoais na vida pessoal, social e escolar, oferecendo uma rede de apoio essencial na jornada escolar e acadêmica.

A partir do acesso às minhas experiências pela narrativa da minha história de vida frente à timidez, esse trabalho me fez refletir sobre os caminhos que percorri na minha vida escolar e acadêmica, o que me permitirá ser uma profissional mais capacitada para compreender melhor meus alunos(as). Neste sentido, enfrentar experiências negativas é um exercício formativo crucial para o desenvolvimento pessoal e emocional, contribuindo para a construção de uma base sólida para uma vida mais plena e significativa. Aceitar e aprender com as dificuldades é parte integrante do caminho em direção ao desenvolvimento pessoal e ao bem-estar emocional, sobretudo quando se há uma rede de apoio que garanta a ajuda necessária durante o processo.

A oportunidade de refletir sobre as experiências é fundamental para ampliar o repertório e promover o desenvolvimento como sujeitos de aprendizagem. Essa ideia está alinhada com várias teorias do desenvolvimento humano e da aprendizagem, a exemplo de Vygotsky, que defende uma abordagem holística da educação, que reconhece a importância do espaço escolar como um ambiente para o desenvolvimento integral dos alunos, onde são valorizadas não apenas as habilidades cognitivas, mas também as habilidades sociais, emocionais e morais.

A oportunidade de experiências não apenas amplia o repertório, mas também enriquece o

processo de aprendizagem e desenvolvimento. Por isso, proporcionar um ambiente que incentive a exploração e a participação ativa em diversas experiências, bem como a reflexão acerca destas na promoção do autoconhecimento, é essencial para promover um crescimento abrangente como sujeitos de aprendizagem.

Destacamos o fato da escola desempenhar um papel crucial no desenvolvimento do indivíduo, especialmente no que diz respeito à aquisição do saber e ao respeito à diversidade, oferecendo um currículo estruturado que abrange uma variedade de disciplinas, proporcionando aos alunos uma base sólida de conhecimento em diversas áreas. Assim, a sala de aula deve oferecer um ambiente propício para o aprendizado, fornecendo acesso a professores especializados, recursos educacionais e métodos de ensino eficazes.

As escolas podem criar ambientes inclusivos que respeitam não apenas aspectos comportamentais diversos como a timidez, mas a diversidade cultural, étnica, religiosa, socioeconômica e de gênero. Isso contribui para a construção de uma comunidade escolar mais tolerante e compreensiva. A participação em atividades extracurriculares pode expor os alunos a uma variedade de perspectivas, permitindo-lhes interagir com colegas de diferentes origens e culturas. A integração de materiais educacionais que abordam a diversidade contribui para a conscientização e aceitação de diversas identidades e perspectivas.

Portanto, esse trabalho evidenciou que a escola não apenas transmite conhecimento acadêmico, mas também desempenha um papel vital na formação de indivíduos respeitosos, tolerantes e socialmente conscientes. A abordagem pedagógica inclusiva e a promoção do respeito à diversidade são fundamentais para o desenvolvimento integral dos alunos, e, neste sentido, promover uma formação de professores comprometida com tais práticas é essencial.

Por fim, a partir da discussão sobre a timidez e suas repercussões no contexto escolar, esse trabalho contribuiu para ampliar e visibilizar esta temática, sendo necessárias mais discussões acerca de aspectos comportamentais e emocionais que podem interferir no processo ensino-aprendizagem, como a timidez. Assim, aponta-se para a necessidade de estudos que abarquem essa discussão, propondo práticas pedagógicas inclusivas que considerem as singularidades dos estudantes.

REFERÊNCIAS

AXIA, G. **Timidez**: Um dote precioso do patrimônio genético humano. 3. Ed. São Paulo: Loyola, 2020.

BOEMER, Magali Roseira. A condução de estudos segundo a metodologia de investigação fenomenológica. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 2, p. 83-94, 1994.

CAIN, Susan. **O poder dos quietos**: como tímidos e introvertidos podem mudar um mundo que não para de falar. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2017.

CASARES E CABALLO, Edwiges F.M. **Estudos de caso em psicologia clínica comportamental infantil**. São Paulo: Papirus, 2000.

CARDUCCI, Bernardo J. **Vencendo a timidez**: como ajudar seu filho a ser afetuoso, extrovertido e se divertir muito. São Paulo, SP: M. Books, 2012.

CHAVES, Ana Paula; MENDONÇA, Viviane. Produção de significados: uma proposta de metodologia fenomenológica. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 14, p. 65-68, 1997.

CORDEIRO, Karolina Maria de Araújo. **O Impacto da Pandemia na Educação**: A Utilização da Tecnologia como Ferramenta de Ensino. 2020. Disponível em: <http://repositorio.idaam.edu.br/jspui/handle/prefix/1157>. Acesso em: 09 janeiro de 2024.

DUTRA, Elza. A narrativa como uma técnica de pesquisa fenomenológica. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 7, p. 371-378, 2002.

FELIX, T.S.P. **Superando a timidez na escola: a Educação Física infantil como atividade imprescindível na sociabilidade da criança**. Trabalho de conclusão de curso. Presidente Prudente, 2018.

FONSECA, Vitor da. **Introdução às dificuldades de aprendizagem**. 2ª ed. Porto Alegre, Artes medica. 2005.

FREIRE, P. **A pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

GOMES FILHA, M. S., et. al. A Manifestação da Timidez na Educação Infantil: um olhar crítico e reflexivo sobre as dificuldades e ritmo de aprendizagem. **Rev. Mult. Psic.** v.12, n. 42, Supl. 1, p. 588-599, 2018 Disponível em . Acesso em: Nov.2023.

HEIMBERG, RG; JUSTER, HR; ESPERANÇA, DA; MATTIA, J.I. Tratamento cognitivo-comportamental em grupo: descrição, apresentação de caso e suporte empírico. Em: M.B.

STEIN (Ed.). **Fobia Social: Perspectivas Clínicas e de Pesquisa.** Whashington, DC: Imprensa Psiquiátrica Americana. 1995, pp. 293-321.

KLEIMAN, A. B. **Texto e leitor.** Campinas: Pontes/Unicamp, 1989.

LARROSA, J. Experiência e Alteridade em Educação. **Revista Reflexão e Ação**, Santa Cruz do Sul, v.19, n2, jul./dez. 2011, p.04-27: Acesso nov. 2023.

LARROSA, J . Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Rev. Bras.**, 2002, p. 20-28.

ROGERS, CR e Rosenberg, RL (1977). **Uma pessoa como centro.** São Paulo: EDUSP.

TAGLIEBER, Gisele Monalisa do Carmo; MÜLLER, José Luiz. **Revista Eventos Pedagógicos.** Timidez: alunos tímidos, Sinop, MT, v.4, p.2, p.68-76, 2013. Disponível em: <http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/1269/940>. Acesso em: 08 fev. 2024

VASCONCELLOS. L, Otta E, Behlau M. **Estudo comparativo dos comportamentos relacionais entre pessoas tímidas e não-tímidas.** In: 17º Congresso Brasileiro e 1º Congresso Ibero Americano de Fonoaudiologia [Internet]. 2019 Oct 21-24; Salvador,Brazil.

VIGOTSKI, L. S. **Pensamento e linguagem.** São Paulo: Martins Fontes, 1989.