



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO**  
**CURSO DE PEDAGOGIA**

**Milena Lima da Silva**

**ANSIEDADE NA ESCOLA: ATUAÇÃO DO PROFESSOR PERANTE ALUNOS COM  
ANSIEDADE NA EDUCAÇÃO BÁSICA**

**João Pessoa – PB**

**2024**

MILENA LIMA DA SILVA

**ANSIEDADE NA ESCOLA: ATUAÇÃO DO PROFESSOR PERANTE ALUNOS COM  
ANSIEDADE NA EDUCAÇÃO BÁSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Pedagogia da Universidade Federal da  
Paraíba (UFPB), como requisito parcial para  
obtenção de título de Licenciatura em Pedagogia.

Orientadora: Prof. <sup>a</sup>. Dra. Taisa Caldas Dantas

João Pessoa

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

S586a Silva, Milena Lima da.

Ansiedade na escola: atuação do professor perante  
alunos com ansiedade na educação básica / Milena Lima  
da Silva. - João Pessoa, 2024.

33 f.

Orientação: Taisa Caldas Dantas.

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

1. Ansiedade. 2. Educação emocional. 3. Escola. I.  
Dantas, Taisa Caldas. II. Título.

UFPB/CE

CDU 373.2(043.2)

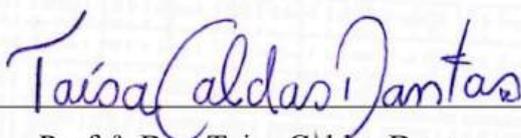
MILENA LIMA DA SILVA

**ANSIEDADE NA ESCOLA: ATUAÇÃO DO PROFESSOR PERANTE ALUNOS COM ANSIEDADE NA EDUCAÇÃO BÁSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Pedagogia Universidade Federal da Paraíba (UFPB), como requisito parcial para obtenção de título de Licenciatura em Pedagogia.

Aprovada em: 29/10/2024.

**BANCA EXAMINADORA**



---

Prof. <sup>a</sup>. Dra. Taisa Caldas Dantas

Universidade Federal da Paraíba

---

Prof. Dr. Magno Alexon Bezerra Seabra

Universidade Federal da Paraíba

---

Prof. <sup>a</sup>. Dra. Izaura Maria de Andrade da Silva

Universidade Federal da Paraíba

*À minha amada filha Liz, que ilumina os meus dias  
e me dá forças para continuar sempre em frente.  
Cada conquista minha é, também, por você e para  
você.*

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por Sua infinita bondade, misericórdia e fortaleza, que me concederam força e oportunidades para seguir adiante e trilhar novos caminhos. Sou imensamente grata à minha família por todo o apoio incondicional em cada desafio que enfrentei ao longo desta jornada, e pelos cuidados dedicados à minha filha Liz: à minha mãe, Gigliola, ao meu pai, Mailton, às minhas irmãs, Fernanda e Gabriele que, mesmo à distância, sempre esteve presente, e ao meu primo Davi, que sempre esteve ao meu lado.

Minha gratidão à Mirtes, minha gerente do trabalho, pela compreensão e flexibilidade, permitindo que, em diversas ocasiões, eu pudesse conciliar as atividades acadêmicas com o ambiente de trabalho, e por me liberar para participar de compromissos acadêmicos. Também agradeço à minha amiga e companheira de trabalho, Susana, que sempre me encorajou a seguir em frente, tornando meus dias de trabalho mais leves e me motivando a buscar a excelência em todas as minhas realizações.

Agradeço de coração o apoio inestimável das minhas grandes amigas de curso e da vida, que hoje se tornaram profissionais exemplares na pedagogia: Larissa, Beatriz, Thammyris e Nayara. Sem o incentivo constante delas, que permaneceram ao meu lado em todos os momentos, nada disso seria possível.

Agradeço profundamente à minha orientadora, a professora Dra. Taisa Caldas, pelo suporte técnico e acadêmico imprescindível para a realização deste trabalho, colaborando diretamente para a conclusão desta etapa tão importante da minha formação.

Por fim, dedico meus agradecimentos à minha filha, que chegou à minha vida para dar sentido e iluminar meus dias. Ela me acompanhou desde o início desta trajetória, ainda em meu ventre, e, após seu nascimento, esteve ao meu lado nas aulas, mesmo após longos dias de trabalho. Sua existência foi e continua sendo uma fonte de motivação e força.

## RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) discute a ansiedade no ambiente escolar, com foco na atuação dos professores diante de alunos da educação básica que manifestam sintomas de ansiedade. A pesquisa destaca o aumento da ansiedade no contexto educacional, especialmente após a pandemia de COVID-19, e sua influência no desempenho acadêmico e na saúde mental dos estudantes. O principal objetivo é analisar o impacto da ansiedade no rendimento escolar e identificar estratégias eficazes que os professores podem adotar para apoiar esses alunos. O estudo faz uma revisão bibliográfica de materiais publicados entre 2018 e 2024, abrangendo estudos nacionais e internacionais. A pesquisa explora as percepções dos professores sobre o problema e as intervenções que têm sido aplicadas para lidar com alunos ansiosos, avaliando a eficácia dessas abordagens. Os resultados mostram que a ansiedade prejudica o desempenho acadêmico, o bem-estar emocional e a socialização dos estudantes, causando dificuldades de concentração, queda nas notas e aumento do absenteísmo. A intervenção dos professores é essencial, com ênfase na criação de um ambiente acolhedor, no fortalecimento dos vínculos afetivos e no uso de práticas pedagógicas voltadas ao desenvolvimento emocional e à resiliência. O estudo conclui que o combate à ansiedade nas escolas exige uma abordagem multidimensional, que envolve mudanças pedagógicas e um suporte emocional fortalecido. A adoção de intervenções baseadas em evidências pode não apenas reduzir os efeitos negativos da ansiedade, mas também promover um ambiente escolar que favoreça o desenvolvimento acadêmico e socioemocional dos alunos.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Educação Emocional. Escola.

## **ABSTRACT**

This Final Year Project (FYP) discusses anxiety in the school environment, focusing on teachers' roles in addressing students in basic education who exhibit symptoms of anxiety. The research highlights the increase in anxiety within the educational context, especially after the COVID-19 pandemic, and its influence on students' academic performance and mental health. The primary goal is to analyze the impact of anxiety on school performance and to identify effective strategies that teachers can adopt to support these students. The study conducts a literature review of materials published between 2018 and 2024, covering both national and international studies. It explores teachers' perceptions of the issue and the interventions applied to manage anxious students, assessing the effectiveness of these approaches. The findings show that anxiety negatively affects academic performance, emotional well-being, and student socialization, leading to concentration difficulties, declining grades, and increased absenteeism. Teacher intervention is crucial, with an emphasis on creating a welcoming environment, strengthening emotional bonds, and using pedagogical practices focused on emotional development and resilience. The study concludes that addressing anxiety in schools requires a multidimensional approach, involving pedagogical changes and strengthened emotional support. The adoption of evidence-based interventions can not only mitigate the negative effects of anxiety but also promote a school environment that fosters both academic and socio-emotional development in students.

**Keywords:** Anxiety. Emotional education. School.

## **LISTA DE SIGLAS**

DSM – Manual Diagnóstico e Estatístico de Desordens Mentais (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

DUA – Desenho Universal para Aprendizagem (Universal Designer Learning – UDL)

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 OBJETIVO GERAL .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Objetivos Específicos .....</b>	<b>13</b>
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>14</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>21</b>
4.1 Tipo de Pesquisa .....	21
4.2 Seleção dos Artigos .....	22
4.3 Critérios de Inclusão e Exclusão .....	22
4.4 Análise e Discussão do Referencial Bibliográfico Selecionado .....	23
4.5 Análise de Dados .....	23
<b>5 RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>28</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>32</b>
<b>8 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>34</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A ansiedade na escola é um tema que vem ganhando crescente atenção devido ao seu impacto significativo no desenvolvimento acadêmico e socioemocional dos alunos. Este trabalho tem como objetivo analisar como a ansiedade afeta o desempenho acadêmico dos estudantes na Educação Básica e identificar estratégias eficazes de apoio a esses estudantes. Na educação básica onde os alunos estão em uma fase crucial de formação, a ansiedade pode manifestar-se de diversas formas, desde o medo de avaliações até dificuldades em interações sociais (Nobre et al., 2021). Esse transtorno compromete não apenas o desempenho acadêmico, mas também a saúde mental a longo prazo, criando barreiras para o pleno desenvolvimento dos estudantes.

Nesse contexto, a atuação do professor é fundamental, pois ele está em uma posição estratégica para identificar, compreender e intervir no manejo da ansiedade entre os alunos. A ansiedade escolar é um fenômeno multifacetado que abrange sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais. A metodologia deste estudo será de natureza bibliográfica, revisando a literatura existente entre os anos de 2018 a 2024, sobre a prevalência da ansiedade na educação básica e as estratégias utilizadas pelos professores para lidar com essa questão tão atual em nossos dias, principalmente após o COVID-19. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade é um dos transtornos mentais mais comuns entre crianças e adolescentes, e sua prevalência tem aumentado nas últimas décadas.

A ansiedade escolar é um fenômeno multifacetado que abrange sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade é um dos transtornos mentais mais comuns entre crianças e adolescentes, e sua prevalência tem aumentado nas últimas décadas. Estudos como os Melo (2024) indicam que cerca de 10% a 20% das crianças e adolescentes em idade escolar sofrem de algum tipo de ansiedade que pode interferir em seu aprendizado. Esses dados alarmantes revelam a necessidade urgente de intervenções eficazes no ambiente escolar. Primeiro, abordaremos os fatores que contribuem para o aumento da ansiedade entre os alunos e a percepção dos professores em relação a esse problema. Em seguida, exploraremos as estratégias de intervenção utilizadas na sala de aula, finalizando com uma análise dos dados da literatura que mostram caminhos práticos para lidar com a ansiedade no contexto educacional.

Os efeitos da ansiedade no contexto escolar podem ser devastadores. Alunos ansiosos frequentemente apresentam dificuldades de concentração, queda no rendimento acadêmico, problemas de memória e até evasão escolar. Além disso, a ansiedade pode levar a comportamentos de evitação, onde o aluno evita situações que provocam estresse, como apresentações em público ou até mesmo a própria escola. Esses comportamentos podem criar um ciclo vicioso, onde a ansiedade leva ao fracasso escolar, que por sua vez alimenta ainda mais a ansiedade (Nobre et al., 2021).

Nesse cenário, a atuação do professor é essencial. O professor não é apenas um transmissor de conhecimento, mas também um facilitador do desenvolvimento emocional e social dos alunos. A literatura sugere que professores capacitados para lidar com a ansiedade podem fazer uma diferença significativa na vida de seus alunos. Estratégias como o estabelecimento de um ambiente de sala de aula seguro e acolhedor, o uso de técnicas de ensino que reduzem a pressão, e a implementação de práticas de consciência plena que podem ser eficazes na redução da ansiedade escolar (Franhan et al., 2023).

O professor deve estar atento aos sinais de ansiedade, que podem incluir irritabilidade, inquietação, dificuldades de concentração, e comportamentos de evitação. A identificação precoce desses sinais é crucial para uma intervenção eficaz. Segundo Franhan (2010) intervenções precoces podem não apenas mitigar os efeitos negativos da ansiedade, mas também prevenir o desenvolvimento de transtornos mais graves. Portanto, a capacitação dos professores para reconhecer e responder adequadamente à ansiedade deve ser uma prioridade nas políticas educacionais.

Além disso, o professor desempenha um papel vital na promoção de um ambiente de sala de aula que apoie a saúde mental. Estudos indicam que um ambiente de aprendizagem positivo, onde os alunos se sentem seguros e apoiados, pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade. A criação de uma cultura escolar que valorize a saúde mental e promova o bem-estar emocional é uma responsabilidade compartilhada entre professores, administradores escolares e a comunidade em geral (Franhan et al., 2023).

A pesquisa sobre o papel do professor na gestão da ansiedade escolar é vasta e sugere que a formação contínua em habilidades socioemocionais é uma necessidade imperativa. O desenvolvimento de programas de formação que incluam a identificação de ansiedade, técnicas de comunicação eficazes, e o uso de estratégias baseadas em evidências pode equipar os professores com as ferramentas necessárias para enfrentar esse desafio crescente. Além disso, a colaboração com psicólogos escolares e outros profissionais de saúde mental pode fornecer um suporte adicional para os alunos ansiosos, garantindo que eles recebam a ajuda de que precisam para prosperar academicamente e emocionalmente (Campos et al., 2022; Cipriani et al., 2021).

Em suma, a ansiedade na escola é um desafio complexo que requer uma abordagem multifacetada. A atuação do professor é um dos elementos mais críticos na mitigação desse problema. Por meio de práticas pedagógicas sensíveis e intervenções baseadas em evidências, os professores podem desempenhar um papel decisivo na promoção do bem-estar de seus alunos e na criação de um ambiente escolar que não apenas facilita a aprendizagem, mas também apoia o desenvolvimento integral dos estudantes. Ao compreender e abordar a ansiedade de forma eficaz, os professores não

apenas ajudam a aliviar o sofrimento imediato dos alunos, mas também contribuem para a construção de uma base sólida para o sucesso e a saúde mental futura desses jovens.

Neste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), será abordado a ansiedade na escola a partir de três etapas principais: o referencial teórico, a metodologia e a análise de dados. No referencial teórico, serão discutidos temas que abordam o conceito de ansiedade, sua história e perspectivas na literatura educacional, o crescimento do fenômeno da ansiedade na educação básica, as causas da ansiedade entre os estudantes e o papel do professor na identificação dessa condição. A metodologia será de natureza bibliográfica, analisando estudos existentes sobre o tema. Na análise de dados, serão examinadas pesquisas que apontam estratégias práticas e eficazes para lidar com a ansiedade no ambiente escolar, visando propor intervenções que possam ser aplicadas no cotidiano educacional.

## **2. OBJETIVOS**

Analisar de que forma a ansiedade afeta o desempenho acadêmico dos estudantes na Educação Básica e identificar estratégias eficazes de apoio a esses estudantes.

### **Objetivos Específicos**

- Revisar os estudos que abordam a prevalência da ansiedade entre os alunos na educação básica.
- Investigar as percepções e experiências dos professores em relação à identificação e ao suporte aos alunos com ansiedade na sala de aula.
- Avaliar as estratégias e intervenções utilizadas pelos professores para ajudar os alunos a lidar com a ansiedade escolar.
- Analisar os resultados das pesquisas relacionadas à eficácia das estratégias de apoio à ansiedade implementadas pelos professores.
- Sintetizar os principais achados da literatura e propor recomendações práticas para a atuação do professor perante alunos com ansiedade na educação básica.

### **3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

#### **Conceituando a Ansiedade: Histórico e Perspectivas na Literatura Educacional**

A ansiedade, definida como uma emoção natural caracterizada por sentimentos de preocupação, nervosismo ou medo, é uma resposta humana comum a situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras. Enquanto reações ansiosas em certas situações são normais e até adaptativas, a ansiedade se torna problemática quando é desproporcional ao estímulo ou quando interfere significativamente nas atividades diárias. No contexto educacional, esse fenômeno tem ganhado destaque, à medida que os estudiosos reconhecem seu impacto profundo no bem-estar emocional e no desempenho acadêmico dos estudantes (Campos et al., 2022; Cipriani et al., 2021).

Segundo Campos (2022) e Cipriani (2021) historicamente, a ansiedade foi primeiramente abordada sob a ótica da psicologia clínica, com estudos focados em sua natureza, causas e tratamentos. Autores como Freud (1920) foram pioneiros na discussão sobre ansiedade, associando-a a conflitos inconscientes e eventos traumáticos. No entanto, o interesse pelo impacto da ansiedade no ambiente educacional só ganhou relevância nas décadas de 1960 e 1970. Pesquisadores começaram a observar como situações escolares específicas, como provas, apresentações orais e interações sociais, poderiam desencadear respostas ansiosas em estudantes. Esses estudos iniciais lançaram as bases para a compreensão da ansiedade como um fenômeno educacional relevante.

Com o passar dos anos, a literatura sobre ansiedade educacional se expandiu consideravelmente, incorporando diferentes dimensões e tipos de ansiedade que afetam os estudantes. A ansiedade relacionada a exames, por exemplo, tornou-se um foco central de pesquisa, com estudos mostrando como o medo do fracasso e a pressão por resultados elevados podem paralisar o desempenho dos alunos. Frota (2022) e Pereira (2021) citam sobre o desenvolvimento de uma das escalas mais amplamente usadas para medir a ansiedade relacionada a testes, sublinhando a importância de diferenciar entre ansiedade estado (a ansiedade temporária em resposta a uma situação específica) e ansiedade traço (uma predisposição geral para responder com ansiedade a várias situações).

Além da ansiedade de exames, a ansiedade social, que envolve o medo de ser julgado negativamente em situações sociais, também ganhou atenção significativa na literatura educacional. Alunos que sofrem de ansiedade social podem evitar interações em sala de aula, participar menos de atividades em grupo e até mesmo ter dificuldade em formar relacionamentos com colegas e professores. Essa forma de ansiedade pode ser especialmente debilitante durante os anos escolares, quando a integração social é crucial para o desenvolvimento pessoal e acadêmico (Frota et al., 2022;

Pereira et al., 2021).

Nos últimos anos, a ansiedade generalizada, caracterizada por uma preocupação constante e excessiva com uma variedade de eventos e atividades, também foi reconhecida como uma condição que afeta muitos estudantes. Dantas (2023) destaca que a ansiedade generalizada no contexto educacional pode ser desencadeada por uma combinação de fatores, incluindo a pressão para se destacar academicamente, as expectativas familiares e as demandas sociais. Essa ansiedade contínua pode levar a um ciclo de preocupação e estresse, comprometendo o bem-estar dos estudantes e seu engajamento com o aprendizado.

Ao longo das décadas, a evolução da pesquisa sobre ansiedade educacional levou ao desenvolvimento de várias abordagens teóricas e práticas para lidar com esse problema. As abordagens cognitivo-comportamentais, que visam modificar os pensamentos e comportamentos que contribuem para a ansiedade, são amplamente utilizadas em intervenções escolares. Além disso, a integração de técnicas de consciência plena e regulação emocional na prática pedagógica emergiu como uma estratégia eficaz para ajudar os estudantes a gerenciar sua ansiedade de forma mais saudável e produtiva (Frota et al., 2022; Pereira et al., 2021).

Na perspectiva histórica, é possível observar como o foco da pesquisa sobre ansiedade educacional se ampliou de uma preocupação inicial com fatores específicos, como a ansiedade de exames, para uma abordagem mais holística que considera o impacto multifacetado da ansiedade no ambiente escolar. Essa evolução reflete uma crescente compreensão da ansiedade não apenas como um problema individual, mas como uma questão que está profundamente interligada com as práticas educacionais, o clima escolar e as expectativas culturais (Ribeiro et al., 2022; Santos et al., 2021).

Atualmente, a literatura educacional continua a explorar novas formas de apoiar os estudantes na gestão da ansiedade. Há um reconhecimento crescente de que a formação de professores deve incluir treinamento em saúde mental e estratégias de intervenção para que possam identificar e ajudar estudantes que lutam com a ansiedade. Além disso, as escolas estão cada vez mais implementando programas de bem-estar que visam criar ambientes de aprendizagem mais saudáveis e acolhedores (Frota et al., 2022; Pereira et al., 2021).

Em suma, o conceito de ansiedade no contexto educacional evoluiu consideravelmente ao longo do tempo, passando de uma preocupação secundária a uma questão central na promoção do bem-estar e do sucesso acadêmico dos estudantes. O histórico e as perspectivas na literatura educacional destacam a importância de continuar a investigar e desenvolver intervenções que possam

mitigar os efeitos da ansiedade nas escolas, garantindo que todos os alunos tenham a oportunidade de prosperar tanto emocional quanto academicamente.

## **Ansiedade na Educação Básica: Um Fenômeno em Crescimento**

Nos últimos anos, especialmente após a pandemia de COVID-19, houve um aumento significativo nos níveis de ansiedade entre estudantes da educação básica. A pandemia exacerbou sentimentos de isolamento, incerteza e medo, criando um ambiente de estresse prolongado que impactou profundamente a saúde mental dos estudantes (Geçer et al., 2023). Um estudo de Moura et al. (2023) revelou que a ansiedade foi intensificada durante o período de ensino remoto, quando muitos alunos enfrentaram desafios como a falta de contato social, dificuldades com o aprendizado à distância, e a pressão de manter o desempenho acadêmico em um ambiente doméstico muitas vezes inadequado.

Estudantes que já apresentavam níveis moderados de ansiedade viram seus sintomas intensificarem-se, enquanto muitos outros começaram a manifestar ansiedade pela primeira vez. Além da pandemia, outros fatores têm contribuído para o aumento da ansiedade, como a constante exposição às redes sociais e o impacto da globalização na vida dos jovens.

Dados recentes indicam que uma proporção significativa de estudantes experimenta níveis elevados de ansiedade. Segundo Geçer et al. (2023), aproximadamente **30% dos estudantes da educação básica** em países desenvolvidos e em desenvolvimento relatam sintomas significativos de ansiedade. Estudos como o de Melo (2024) indicam que cerca de 10% a 20% das crianças e adolescentes em idade escolar sofrem de algum tipo de ansiedade, essa prevalência é ainda maior entre alunos que sofrem bullying, especialmente o cyberbullying, o que reflete o impacto do uso excessivo de tecnologia na saúde mental dos jovens.

Em termos de sintomas, os estudantes ansiosos relatam preocupação constante, dificuldades de concentração, problemas de sono e, em casos mais graves, ataques de pânico (Moura et al., 2023). Esses sintomas afetam diretamente o desempenho acadêmico e social dos alunos, resultando em uma maior evasão escolar, dificuldades de interação e queda no rendimento acadêmico.

## **Causas da Ansiedade entre Estudantes**

A ansiedade na educação básica é um fenômeno multifatorial. **A pressão acadêmica**, em um sistema educacional altamente competitivo, é uma das principais causas. Estudantes muitas vezes

sentem que precisam obter notas altas e se destacar em testes padronizados para garantir o sucesso futuro, o que pode gerar estresse e aumentar os níveis de ansiedade (Dantas, 2023).

**O impacto da tecnologia e das redes sociais** também é um fator significativo no aumento dos níveis de ansiedade. A constante comparação com os pares, a busca por validação nas redes sociais e o medo de perder status ou de ser excluído de grupos sociais são fatores que contribuem para a ansiedade em muitos jovens. **O cyberbullying**, em particular, é um fator importante, uma vez que pode ocorrer de forma contínua e sem limites de tempo, tornando-se uma fonte constante de estresse para os alunos (Frota et al., 2022; Pereira et al., 2021).

Além disso, estudos recentes mostram que **o uso excessivo de telas** também têm impacto direto na saúde mental dos estudantes. A exposição prolongada a dispositivos eletrônicos está associada ao aumento da ansiedade, dificuldades de sono e até depressão, o que sugere a necessidade de uma maior regulação do tempo de tela e do uso das redes sociais por parte dos jovens.

**Outros fatores culturais e sociais** também influenciam o desenvolvimento da ansiedade entre os estudantes. Em muitos casos, expectativas familiares elevadas e a pressão para alcançar o sucesso acadêmico podem criar um ambiente de estresse constante. O contexto socioeconômico, a falta de recursos de apoio mental nas escolas, e as desigualdades no acesso a uma educação de qualidade também desempenham um papel importante no aumento da ansiedade entre os alunos.

Esses fatores, quando combinados, criam um cenário em que os estudantes se tornam cada vez mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade. A globalização, que trouxe consigo uma série de desafios econômicos e sociais, também ampliou a pressão sobre os jovens para que eles se adaptem rapidamente a mudanças tecnológicas, culturais e acadêmicas, exacerbando ainda mais o problema (Smith et al., 2021).

Problemas de socialização também desempenham um papel crucial no aumento da ansiedade. Bullying, exclusão social e dificuldades de relacionamento são fatores que podem levar a sentimentos de isolamento e contribuir para o desenvolvimento de ansiedade. Alunos que experimentam esses problemas podem se sentir inseguros e desamparados, o que intensifica a ansiedade e dificulta a participação nas atividades escolares. Mudanças no ambiente familiar, como divórcios, mudanças de residência ou outras instabilidades, também podem impactar negativamente a saúde mental dos estudantes, aumentando sua vulnerabilidade à ansiedade (Ribeiro et al., 2022; Santos et al., 2021). Geçer et al. (2023) apontam que esses fatores muitas vezes se combinam, criando um ambiente onde a ansiedade pode se desenvolver e persistir.

## **Impacto da Ansiedade no Desempenho Escolar**

A ansiedade pode impactar significativamente o desempenho escolar dos estudantes. Dentre os efeitos mais comuns estão a dificuldade de concentração, o baixo desempenho em testes e exames, a evitação de situações geradoras de ansiedade, como apresentações orais, e a diminuição do engajamento em atividades escolares. A ansiedade também pode levar a problemas de saúde física, como dores de cabeça e distúrbios do sono, que afetam negativamente o rendimento acadêmico (Fonseca et al., 2021).

No Brasil, os estudos sobre ansiedade infantil ainda são limitados, mas estima-se que entre 1% e 3% dos jovens de 0 a 17 anos sejam afetados por esse transtorno, o que representa aproximadamente 8 milhões de crianças. A escassez de pesquisas e a falta de conhecimento por parte dos professores sobre esse transtorno motivam a necessidade de mais investigação e atenção ao tema (Souza et al., 2020; Geçer et al., 2023).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), cerca de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de algum tipo de transtorno ansio-depressivo, representando aproximadamente 4,4% da população global. Dados da Associação Psiquiátrica Americana (APA) indicam que uma em cada seis pessoas (16,6%) terá depressão ou ansiedade em algum momento da vida, sendo as mulheres mais suscetíveis que os homens.

No Brasil, o país da América Latina com o maior número de casos de ansiedade, mais de 11,5 milhões de pessoas são afetadas pela doença, o que representa cerca de 5,8% da população, uma taxa superior à média mundial. Há também um aumento preocupante nos casos de crianças e adolescentes diagnosticados com ansiedade ou depressão. Segundo a OMS, em um período de 10 anos, a taxa de ansiedade e/ou depressão entre crianças de 6 a 12 anos aumentou de 4,5% para 8% (Dantas, 2023).

A ansiedade entre os alunos da educação básica está se tornando uma preocupação crescente, afetando não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar emocional e o desenvolvimento pessoal dos estudantes (Fonseca et al., 2021). Nesse contexto, a forma como os professores lidam com alunos ansiosos é crucial. Eles não apenas fornecem instrução acadêmica, mas também são agentes de apoio emocional e desenvolvimento socioemocional.

Professores devem estar preparados para reconhecer, entender e responder adequadamente à ansiedade dos alunos, implementando estratégias de sala de aula que promovam um ambiente seguro

e acolhedor. Isso inclui apoio emocional individualizado e colaboração com outros profissionais da escola, como conselheiros e psicólogos, para garantir que os alunos recebam o suporte necessário. A discussão contínua sobre a ansiedade escolar e a atuação dos professores é essencial para desenvolver práticas educacionais mais inclusivas e eficazes (Moura et al., 2023; Rodrigues et al., 2022).

### **Identificando a Ansiedade entre Estudantes: O Papel do Professor**

Os professores estão na linha de frente para identificar e responder à ansiedade entre os estudantes. De acordo com Fonseca et al. (2021), a observação atenta do comportamento dos alunos pode revelar sinais importantes de ansiedade. Esses sinais incluem dificuldades de concentração, ausências frequentes, sintomas físicos inexplicáveis, como dores de cabeça ou estômago, comportamento evitativo, e mudanças de humor repentinas, como irritabilidade ou tristeza. Estudantes ansiosos podem ter dificuldade em focar nas tarefas escolares, aumentar o número de faltas devido ao medo de enfrentar situações estressantes e apresentar queixas físicas frequentes, que muitas vezes não têm uma causa médica clara (Ribeiro et al., 2022; Santos et al., 2021).

Os professores, ao estarem atentos a esses sinais e ao estabelecerem uma comunicação aberta e não julgadora com os alunos, podem desempenhar um papel crucial na identificação precoce da ansiedade. Moura et al. (2023) enfatizam que uma abordagem empática e o uso de estratégias pedagógicas que promovam um ambiente seguro e acolhedor são essenciais para ajudar os estudantes ansiosos. Isso pode incluir a adaptação de métodos de ensino para reduzir a pressão sobre os alunos, o incentivo à participação em um ritmo confortável, e a colaboração com outros profissionais da escola, como psicólogos e conselheiros, para garantir que os alunos recebam o suporte necessário.

Neste contexto, a identificação precoce da ansiedade e a implementação de intervenções apropriadas podem não apenas melhorar o bem-estar emocional dos estudantes, mas também promover um melhor desempenho acadêmico e uma maior participação nas atividades escolares. Dessa forma, o papel do professor torna-se fundamental, não apenas na educação acadêmica, mas também no apoio ao desenvolvimento emocional e social dos alunos, garantindo que todos tenham a oportunidade de alcançar seu pleno potencial, apesar dos desafios que a ansiedade pode impor (Ribeiro et al., 2022). Com isso em mente, é essencial delinear os passos metodológicos adotados neste estudo para melhor compreender e abordar o tema.

A seguir, apresentarei a metodologia do trabalho, que consistirá em uma pesquisa de natureza bibliográfica. Serão analisados estudos acadêmicos e literaturas especializadas que discutem a ansiedade na educação básica, bem como as intervenções pedagógicas mais eficazes para lidar com esse fenômeno. A metodologia também descreve os critérios de seleção das fontes e a forma como os

dados serão organizados e analisados, a fim de fornecer um panorama abrangente das práticas pedagógicas recomendadas.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de pesquisa**

A pesquisa realizada neste trabalho é de natureza qualitativa, que, segundo Gonzalez (2020), envolve a investigação de fenômenos sociais a partir de uma perspectiva interpretativa, buscando compreender as percepções, experiências e significados atribuídos pelos indivíduos às suas vivências. O despertar para a escolha deste tema surgiu da crescente preocupação com os desafios enfrentados pelos professores na gestão da ansiedade entre os alunos na educação básica, e a necessidade de explorar estratégias eficazes para apoiar esses profissionais. Esse interesse pessoal acadêmico levou à escolha de uma abordagem qualitativa, que permitirá aprofundar o entendimento sobre o tema a partir de uma revisão de literatura sólida e crítica.

A pesquisa neste trabalho foi bibliográfica, definida como o estudo baseado na análise de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, teses e outros documentos relevantes (Sousa et al., 2021). Esse tipo de pesquisa visa explorar, sintetizar e reinterpretar o conhecimento já existente sobre um tema específico. Para tanto, serão utilizados periódicos em bases como Lilacs, Scielo, Google Acadêmico, entre outras. A revisão da literatura disponível será realizada para promover novas ideias e conhecimentos sobre o contexto no qual o objetivo deste trabalho se sustenta.

### **4.2 Seleção de Artigos nas bibliotecas digitais**

Foi realizada uma pesquisa usando artigos indexados no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), que reúne e disponibiliza 127 bases de dados. Além do portal Capes, será realizada uma busca por estudos que possam contribuir para o desenvolvimento deste trabalho em outras bases de artigos científicos (LILACS, Scielo e Google Acadêmico).

### **4.3 Critérios de Inclusão e Exclusão**

As informações foram coletadas alinhadas aos objetivos e perguntas que direcionaram o estudo. Os critérios de inclusão consideraram revisões, experimentos e artigos em inglês ou português, além de estudos realizados em ambiente escolar com crianças na faixa etária correspondente à segunda etapa do ensino fundamental brasileiro entre os anos de 2018 a 2024; também serão incluídos trabalhos que abordem Ansiedade, Crises Ansio-depressivas, entre outros.

Foram excluídos os artigos que contenham repetições, estudos em línguas diferentes de

português ou inglês, pesquisas realizadas fora do contexto escolar. Também foram excluídos estudos sobre métodos de diagnóstico clínico de ansiedade em crianças. Os estudos potenciais foram selecionados com base nos títulos e resumos encontrados nas quatro bases de dados pesquisadas.

#### **4.4 Análise de discussão do referencial bibliográfico selecionado**

Foi realizada uma análise do referencial bibliográfico selecionado sobre ansiedade na educação básica e o papel dos professores no apoio aos alunos com ansiedade, além de algumas questões essenciais emergem.

Em resumo, a análise do referencial bibliográfico selecionado destacou a importância crítica de reconhecer e abordar a ansiedade na educação básica. Essa discussão reforça a necessidade de mais pesquisa, conscientização e investimento em práticas educacionais sensíveis e eficazes para apoiar alunos com ansiedade e promover um ambiente escolar mais saudável e inclusivo.

#### **4.5 Análise de Dados**

A análise dos dados na revisão de literatura foi realizada a partir da seleção dos artigos e estudos que atendem aos critérios de inclusão estabelecidos. Inicialmente, foi realizada uma triagem baseada nos títulos e resumos, com a exclusão de duplicatas e artigos que não se enquadram nos critérios de inclusão. Em seguida, os artigos completos foram revisados para determinar sua relevância e adequação ao tema proposto.

##### **Seleção de Estudos**

Após a busca inicial nas quatro bases de dados (SciELO, Periódicos CAPES, LILACS e Google Scholar), foram identificados 268 estudos potenciais. Desses, 212 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, e 19 estudos foram eliminados por serem duplicados ou fora do período estipulado (2018-2024). No final, foram selecionados 19 artigos para análise completa e inclusão no estudo.

Os critérios de inclusão utilizados garantiram que os estudos selecionados abordassem a ansiedade escolar entre crianças da segunda etapa do ensino fundamental, e que explorassem o papel dos professores na identificação e no apoio a esses alunos. Além disso, foram considerados estudos que apresentassem intervenções e práticas pedagógicas eficazes no manejo da ansiedade em ambiente escolar.

## Características dos Artigos Selecionados

As características dos artigos selecionados foram organizadas em um quadro, detalhando o ano de publicação, o título, os objetivos, o tipo de estudo e os principais achados. O quadro a seguir resume essas informações:

Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Principais Achados
2020	Depressão infantil: Considerações para professores da educação básica	Analisar como os professores podem lidar com casos de depressão infantil	Artigo	Professores precisam de treinamento para identificar e intervir em casos de depressão e ansiedade infantil
2021	A ansiedade matemática na educação básica: o que precisamos saber? O que revela a neurociência cognitiva?	Explorar como a neurociência cognitiva explica a ansiedade matemática na educação básica	Artigo	A ansiedade matemática impacta o desempenho acadêmico e requer atenção especializada
2021	Atuação docente na educação básica em tempo de pandemia	Discutir como os professores da educação básica atuaram durante a pandemia da Covid-19	Artigo	Professores enfrentaram novos desafios de ensino e aumento da ansiedade entre alunos
2021	Fatores associados à autoeficácia, ansiedade e depressão em estudantes disléxicos:	Explorar os fatores relacionados à autoeficácia, ansiedade e	Revisão Integrativa	Estudantes disléxicos apresentam maior risco de desenvolver ansiedade e depressão

	revisão integrativa da literatura	depressão em estudantes com dislexia		
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--	--

2021	Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19	Investigar a prevalência de depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia	Estudo Observacional	Altos níveis de ansiedade foram observados entre profissionais de saúde, com possíveis implicações para alunos em contexto de pandemia
2021	Habilidades sociais e ansiedade social na infância e adolescência: Revisão da literatura.	Investigar estudos que abordem sobre ansiedade social entre crianças e adolescentes.	Artigo	Investigar estudos que abordem sobre ansiedade social entre crianças e adolescentes.
2022	Relatório Mundial de Saúde Mental: transformando a saúde mental para todos	Analisar o estado da saúde mental no mundo e propor intervenções globais	Relatório	Necessidade de políticas públicas robustas para abordar a saúde mental, incluindo ansiedade escolar
2022	Desafio de professores e alunos frente as crises de ansiedade	Explorar os desafios enfrentados por professores e alunos em lidar com crises de ansiedade no ambiente escolar	Artigo de Conferência	Professores precisam de suporte para gerenciar crises de ansiedade em sala de aula
2022	Ansiedade Matemática: incidência nos Anos Iniciais	Investigar a ansiedade matemática entre crianças dos primeiros anos da educação básica	Estudo de Campo	A ansiedade matemática é prevalente nos primeiros anos da educação e afeta o desempenho acadêmico
2022	Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais	Revisar os aspectos clínicos e classificações dos transtornos de ansiedade	Artigo de Revisão	Classificação atualizada dos transtornos de ansiedade, com implicações para o ambiente escolar
2022	Ansiedade na escola: desempenho e dificuldades na aprendizagem de adolescentes	Analisar o impacto da ansiedade no desempenho acadêmico de adolescentes	Estudo Observacional	A ansiedade está diretamente relacionada às dificuldades de aprendizagem e ao baixo desempenho escolar

2023	Educação e Saúde Mental: Reflexões sobre a atuação da equipe pedagógica em casos de ansiedade	Discutir a atuação da equipe pedagógica na identificação e intervenção em	TCC	Enfatiza a importância da formação docente para lidar com a ansiedade escolar
------	---	---	-----	---

	escolar	casos de ansiedade escolar		
2023	"Nothing replaces meeting my students at class": Analysing academics' views regarding distance education	Avaliar a opinião dos acadêmicos sobre o ensino a distância durante a pandemia	Artigo	O ensino remoto afetou a interação social, aumentando a ansiedade em estudantes
2023	Relationships among inferiority feelings, fear of negative evaluation, and social anxiety in Chinese junior high school students	Investigar as relações entre sentimentos de inferioridade, medo da avaliação negativa e ansiedade social	Estudo Experimental	Identificou forte correlação entre inferioridade e ansiedade social em estudantes
2023	Gerir a ansiedade na performance musical de crianças e adolescentes: Uma proposta metodológica assente na exposição gradual	Propor uma metodologia para gerir a ansiedade na performance musical de crianças e adolescentes	Estudo Experimental	A exposição gradual é eficaz na redução da ansiedade de performance
2023	Transtornos de Ansiedade: Presença em Docentes do Ensino Básico	Investigar a prevalência de transtornos de ansiedade entre docentes	Artigo	Professores do ensino básico são significativamente afetados por transtornos de ansiedade
2023	Depressão e ansiedade infanto-juvenil na escola: identificação e a importância da formação docente	Discutir a importância da formação docente na identificação de depressão e ansiedade infanto-juvenil	Artigo	A formação docente é essencial para a identificação precoce de depressão e ansiedade

2024	Desenvolvimento de habilidades sociais entre universitários da área da saúde: Uma revisão integrativa.	Investigar a prevalência de transtornos de ansiedade entre universitários da área de saúde.	Artigo	Investigar a prevalência de transtornos de ansiedade entre universitários da área de saúde.
------	--	---	--------	---

A análise contemplou todos os artigos mencionados, abrangendo uma variedade de estudos sobre transtornos de ansiedade, desempenho acadêmico, e o papel da formação docente na identificação e manejo da saúde mental escolar, com enfoque em contextos educacionais e de saúde.

## 5. RESULTADOS

A ansiedade escolar foi identificada como uma condição comum entre os estudantes da educação básica, frequentemente associada à pressão acadêmica, ao desempenho em testes, à interação social e ao uso excessivo de tecnologia. Estudos indicam que os sinais de ansiedade muitas vezes passam despercebidos pelos professores ou são confundidos com desinteresse e indisciplina, dificultando a identificação precoce e a intervenção adequada (Ribeiro et al., 2022; Fonseca, 2021).

Entre os principais sinais de ansiedade observados pelos professores, destacam-se a falta de concentração, o nervosismo em situações de avaliação, a ausência frequente, queixas físicas sem causa aparente e o evitamento de atividades como apresentações orais (Franhan & Furtado, 2023; Melo & Ribeiro, 2024). Contudo, a falta de treinamento específico limita a capacidade dos educadores de intervir eficazmente nessas situações.

A formação continuada dos professores sobre saúde mental e desenvolvimento de habilidades socioemocionais foi apontada como uma medida fundamental para abordar a ansiedade escolar. A capacitação docente melhora a capacidade de reconhecer os sintomas de ansiedade e fornece ferramentas para criar um ambiente de aprendizagem acolhedor e de suporte emocional (Cipriani et al., 2021; Franhan & Furtado, 2023). Intervenções como a inclusão de atividades de regulação emocional na rotina escolar ajudam a prevenir a intensificação dos sintomas de ansiedade e a promover um ambiente de suporte aos alunos (Frota et al., 2022).

A revisão também destacou diversas estratégias pedagógicas eficazes no manejo da ansiedade em sala de aula. O uso de metodologias inclusivas, como o Desenho Universal para Aprendizagem (DUA), e práticas avaliativas diferenciadas, como projetos criativos e apresentações em grupos pequenos, ajudam a reduzir a pressão sobre os alunos e permitem que aqueles que enfrentam ansiedade demonstrem suas habilidades de formas menos estressantes (Campos et al., 2022; Dantas, 2023).

A criação de um ambiente escolar emocionalmente seguro, onde os alunos se sintam apoiados, foi identificada como um fator crucial para reduzir os níveis de ansiedade. Escolas que promovem um ambiente colaborativo, com atividades em grupo e uma cultura de apoio mútuo entre alunos e professores, apresentam menores índices de ansiedade entre os estudantes (Cipriani et al., 2021; Geçer et al., 2023). A promoção de habilidades socioemocionais, como a resolução de conflitos e o trabalho em equipe, também se mostrou essencial para o enfrentamento da ansiedade escolar.

A literatura enfatiza ainda a importância de uma abordagem multidisciplinar no manejo da ansiedade escolar. A colaboração entre professores, psicólogos escolares, pais e profissionais de saúde

mental é fundamental para proporcionar suporte integral aos alunos (Nobre & Freitas, 2021; Frota et al., 2022). O envolvimento de diferentes atores no processo educativo melhora a resposta às necessidades emocionais e acadêmicas dos estudantes.

Os estudos também evidenciam o impacto significativo da pandemia de COVID-19 sobre os níveis de ansiedade escolar. A transição para o ensino remoto e o isolamento social aumentaram os casos de ansiedade entre os estudantes, exigindo das escolas adaptações rápidas para oferecer suporte emocional e reduzir a sobrecarga das atividades online (Geçer et al., 2023; Moura & Serra, 2023). A regulamentação do tempo de tela e a promoção de atividades presenciais foram identificadas como medidas essenciais para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologias.

Com base nesses resultados, recomenda-se o investimento na capacitação contínua dos professores para que possam reconhecer e manejar a ansiedade em sala de aula de forma eficaz. Além disso, práticas pedagógicas inclusivas, como o Desenho Universal para Aprendizagem, devem ser incentivadas, bem como a colaboração entre escolas e profissionais de saúde mental para a criação de programas de suporte emocional. Também é importante regular o uso de tecnologias e promover atividades presenciais que estimulem a interação social e o bem-estar emocional dos alunos. Essas estratégias não só ajudam a mitigar os efeitos da ansiedade escolar, mas também promovem um ambiente de aprendizado mais acolhedor, onde os alunos têm a oportunidade de prosperar tanto academicamente quanto emocionalmente.

## 6. DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados revelou uma alta prevalência de ansiedade entre alunos da educação básica, destacando a influência de fatores como a pressão acadêmica, o uso excessivo de tecnologia e a falta de suporte emocional no ambiente escolar. A pressão acadêmica, em particular, tem sido um fator de preocupação constante, uma vez que as expectativas elevadas de desempenho geram um ambiente de estresse contínuo para os estudantes, que se sentem constantemente avaliados (Cipriani, Moreira & Carius, 2021). Essa pressão, somada à falta de suporte emocional adequado no ambiente escolar, agrava ainda mais os sintomas de ansiedade. Estudos apontam que o suporte emocional, quando bem estruturado nas escolas, atua como um amortecedor significativo contra o desenvolvimento de transtornos ansiosos (Dantas, 2023). O uso excessivo de tecnologia, por sua vez, amplifica esses sentimentos, com as redes sociais frequentemente exacerbando comparações sociais e contribuindo para o aumento da ansiedade entre crianças e adolescentes (Moura & Serra, 2023).

As intervenções propostas nos estudos analisados variam desde a implementação de técnicas pedagógicas até a colaboração com profissionais de saúde mental. Um dos achados mais consistentes é a importância da capacitação dos professores para reconhecer e manejar a ansiedade em sala de aula. Professores que passam por formações específicas para identificar sinais de ansiedade nos alunos estão mais aptos a intervir de maneira eficaz, criando um ambiente de sala de aula mais inclusivo e seguro (Campos, 2022). A integração de técnicas de regulação emocional, como a meditação e exercícios de respiração, também tem sido amplamente recomendada como uma estratégia viável que pode ser incorporada no cotidiano escolar (Melo & Ribeiro, 2024). Essas práticas não apenas reduzem os níveis de ansiedade, mas também melhoram a concentração e o desempenho acadêmico dos alunos.

Ambientes escolares que promovem um clima de apoio emocional reduzem significativamente os níveis de ansiedade, reforçando a importância de uma abordagem integrada entre educação e saúde mental (Cipriani, Moreira & Carius, 2021). Esse tipo de ambiente promove não apenas o bem-estar emocional, mas também contribui para um melhor desempenho acadêmico, uma vez que os alunos se sentem mais seguros e acolhidos (Dantas, 2023). A colaboração entre professores e profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, é uma estratégia importante para garantir que os alunos recebam o apoio necessário. A presença de uma equipe multidisciplinar nas escolas pode facilitar o encaminhamento de casos mais graves para um tratamento adequado, evitando o agravamento dos sintomas de ansiedade (Melo & Ribeiro, 2024).

A ansiedade escolar tem efeitos devastadores no desempenho acadêmico dos estudantes, prejudicando sua capacidade de concentração, memorização e engajamento nas atividades escolares (Fonseca, 2021). Muitos alunos com ansiedade relatam dificuldades para se concentrar durante as

aulas, o que compromete diretamente sua capacidade de absorver o conteúdo ministrado. O estresse contínuo, se não tratado, pode levar à evasão escolar e ao desenvolvimento de comportamentos de evitação, como o medo de apresentações orais ou até mesmo de comparecer à escola. Além do impacto acadêmico, a ansiedade afeta o bem-estar emocional e social dos estudantes, muitas vezes sem que os sinais sejam imediatamente percebidos pelos professores ou pela comunidade escolar (Ribeiro et al., 2022).

Diante desse cenário, é crucial adotar abordagens preventivas e interventivas no ambiente escolar. Algumas estratégias que têm mostrado resultados promissores incluem a redução do tempo de tela, uma vez que a exposição excessiva a dispositivos eletrônicos e redes sociais está associada ao aumento dos níveis de ansiedade em crianças e adolescentes (Moura & Serra, 2023). A regulamentação desse tempo, tanto em casa quanto na escola, é fundamental para mitigar os efeitos negativos da dependência tecnológica, como as comparações sociais e o cyberbullying. Além disso, atividades colaborativas em grupo, que incentivam a interação entre os estudantes, são eficazes para reduzir a ansiedade social, ao criar um ambiente de apoio mútuo onde os alunos se sentem mais confortáveis para participar e compartilhar suas ideias (Cipriani et al., 2021).

As metodologias inclusivas, como o Desenho Universal para Aprendizagem (DUA), também mostraram estratégias eficazes na redução da ansiedade em sala de aula (Campos, 2022). O DUA oferece abordagens pedagógicas flexíveis, permitindo que os alunos escolham a forma que melhor se adapte ao seu estilo de aprendizagem, reduzindo a pressão que metodologias tradicionais impõem sobre estudantes ansiosos. Outro fator importante no contexto da ansiedade escolar é a avaliação. As práticas avaliativas tradicionais, focadas em provas escritas e testes, são identificadas como uma das principais fontes de estresse para os alunos (Dantas, 2023). A adoção de avaliações diversificadas, como projetos em grupo, apresentações orais e trabalhos criativos, pode reduzir significativamente a ansiedade relacionada às avaliações.

A introdução de técnicas de regulação emocional, como exercícios de respiração, meditação e relaxamento, tem mostrado resultados promissores na gestão da ansiedade em ambiente escolar (Frota et al., 2022). Essas técnicas podem ser facilmente incorporadas à rotina escolar e ajudam os alunos a desenvolver habilidades de autocontrole emocional. O uso dessas práticas não apenas mitiga os efeitos da ansiedade, mas também promove um ambiente escolar mais acolhedor, onde os alunos têm a oportunidade de prosperar tanto academicamente quanto emocionalmente. A formação contínua dos professores também é essencial, capacitando-os a identificar e manejar a ansiedade de forma eficaz, colaborando com profissionais de saúde mental para oferecer o suporte adequado (Franhan & Furtado, 2023).

Além disso, o cenário pós-pandemia de COVID-19 acentuou a complexidade do problema, conforme evidenciado pelo aumento da ansiedade durante o ensino remoto (Geçer, Bagci & Atar, 2023; Moura & Serra, 2023). A pandemia trouxe desafios adicionais, como a intensificação do uso de tecnologias e a falta de interações presenciais, o que agravou os sintomas de ansiedade em muitos estudantes. A necessidade de estratégias mais abrangentes para lidar com esses desafios torna-se evidente, com a diminuição do tempo de tela e a promoção de momentos de desconexão sendo medidas cruciais para mitigar os efeitos negativos do uso prolongado de dispositivos eletrônicos (Frota et al., 2022).

Práticas pedagógicas colaborativas, como o aprendizado em grupo e a mediação entre os estudantes, também se destacam como eficazes na redução da ansiedade social e acadêmica, criando um ambiente de suporte mútuo (Pereira & Da Silva, 2021). O Desenho Universal para Aprendizagem (DUA), ao reconhecer as diversas formas de aprender, também pode reduzir a pressão sobre os estudantes, tornando o ambiente escolar mais inclusivo e menos ansiogênico (Campos, 2022). Por fim, as práticas avaliativas diferenciadas são um recurso importante para reduzir a ansiedade relacionada aos exames, permitindo que os estudantes demonstrem seu conhecimento de formas menos estressantes (Franhan & Furtado, 2023). Professores capacitados para identificar sinais de ansiedade e utilizar técnicas de regulação emocional podem criar um ambiente de sala de aula mais acolhedor e menos estressante, contribuindo para a saúde mental dos alunos (Frota et al., 2022).

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo revelou a complexidade da ansiedade escolar, destacando como esse transtorno afeta não apenas o desempenho acadêmico, mas também a saúde mental e o desenvolvimento social dos estudantes da educação básica. A análise da literatura entre 2018 e 2024 mostrou que fatores como o uso excessivo de tecnologia, a pressão acadêmica e as mudanças provocadas pela pandemia de COVID-19 exacerbaram os níveis de ansiedade nas escolas, tornando ainda mais urgente a implementação de estratégias eficazes para o enfrentamento desse problema.

Entre as principais estratégias discutidas, destacam-se a redução do tempo de telas, a promoção de metodologias de ensino colaborativas e inclusivas, como o DUA, e a diversificação das práticas avaliativas. Tais abordagens podem aliviar a pressão sobre os estudantes e promover um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e acolhedor. Além disso, a capacitação de professores para reconhecer e intervir na ansiedade escolar é um ponto fundamental para a criação de um espaço educacional saudável.

Em suma, o combate à ansiedade nas escolas exige uma abordagem multifacetada, que envolve desde mudanças nas práticas pedagógicas até o fortalecimento do suporte emocional aos alunos. A integração de intervenções baseadas em evidências, como as apresentadas neste trabalho, pode não apenas mitigar os efeitos negativos da ansiedade, mas também criar um ambiente escolar que favoreça o desenvolvimento integral dos estudantes, tanto no aspecto acadêmico quanto no socioemocional.

## REFERÊNCIAS:

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento et al. Revisão técnica de Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- CAMPOS, Ana Maria Antunes. Ansiedade Matemática: incidência nos Anos Iniciais. **Cadernos do Aplicação**, v. 35, 2022.
- CIPRIANI, Flávia Marcele; MOREIRA, Antônio Flávio Barbosa; CARIUS, Ana Carolina. Atuação docente na educação básica em tempo de pandemia. **Educação & Realidade**, v. 46, n. 2, p. e105199, 2021.
- DANTAS, Josemara Dos Santos. **Educação e Saúde Mental: Reflexões sobre a atuação da equipe pedagógica em casos de ansiedade escolar**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- FONSECA, Laerte Silva da. **A ansiedade matemática na educação básica: o que precisamos saber? O que revela a neurociência cognitiva?**. 2021.
- FRANHAN, Amanda Paulino; FURTADO, Mariene Mara Contador. **Depressão e ansiedade infanto-juvenil na escola: identificação e a importância da formação docente**. Anais do Encontro de Iniciação Científica das Faculdades Integradas de Jaú, v. 20, 2023.
- FROTA, Ilgner Justa et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.
- GEÇER, Ekmel; BAGCI, Hakkı; ATAR, Cihat. “Nothing replaces meeting my students at class”: analysing academics’ views regarding distance education. **Education and Information Technologies**, v. 28, n. 12, p. 16615-16636, 2023.
- GONZÁLEZ, Fredy Enrique. Reflexões sobre alguns conceitos da pesquisa qualitativa. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 8, n. 17, p. 155-183, 2020.
- LI, Jiajian et al. Relationships among inferiority feelings, fear of negative evaluation, and social anxiety in Chinese junior high school students. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 1015477, 2023.
- MELO, Emanuel Pereira de; RIBEIRO, Elaine Rossi. Desenvolvimento de habilidades sociais entre universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, p. e024008-e024008, 2024.
- MOURA, Nádia; SERRA, Sofia. Gerir a ansiedade na performance musical de crianças e adolescentes: uma proposta metodológica assente na exposição gradual. **Revista Portuguesa de Musicologia**, v. 8, n. 2, p. 301-320, 2023.
- NOBRE, Mirella Rodrigues; FREITAS, Lucas Cordeiro. Habilidades sociais e ansiedade social na infância e adolescência: revisão da literatura. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 2, p. ePTPCP12606-ePTPCP12606, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de saúde mental: transformando a**

**saúde mental para todos.** Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022.

PEREIRA, Mara Dantas; SILVA, Joilson Pereira da. Fatores associados à autoeficácia, ansiedade e depressão em estudantes disléxicos: revisão integrativa da literatura. **Revista Thêma et Scientia**, v. 11, n. 2, p. 59-78, 2021.

RIBEIRO, Fabiane Lobato et al. **Ansiedade na escola: desempenho e dificuldades na aprendizagem de adolescentes.** 2022.

RODRIGUES, Cristiane Alves Montenegro. **Desafio de professores e alunos frente às crises de ansiedade.** In: 15º Congresso Internacional da Rede Unida. 2022.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. spe, p. e20200370, 2021.

SOARES, Acáz Petrus; MENDES, Marianne Louise Marinho. **Transtornos de ansiedade: presença em docentes do ensino básico. Tecendo saberes: um olhar multidisciplinar sobre a educação**, p. 63, 2023.

SOUSA, Angélica Silva de; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.

SOUZA, Sheila Carla de; RODRIGUES, Tuane Mena. Depressão infantil: considerações para professores da educação básica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 34326-34338, 2020.