

## “TARTARUGA SOSSEGADA”: TRABALHANDO A ANSIEDADE EM CRIANÇAS NA ESCOLA

Elivelton Cardoso Vieira <sup>1</sup>  
Érica Vanessa Rodrigues da Silva <sup>2</sup>

### RESUMO

A ansiedade causa inquietação que pode ser de ordem fisiológica, motora e cognitiva. Esta pode estar presente no contexto escolar em situações que envolvam regras a serem cumpridas e avaliações de aprendizagem. Dessa forma, o presente relato de experiência tem por objetivo relatar as intervenções do Projeto Tartaruga Sossegada, realizado em uma Escola filantrópica em Teresina – PI. O projeto foi aplicado de maneira individual e coletiva. Ele foi de suma importância para que as crianças compreendessem melhor a ansiedade e conseguissem identificar situações em que se encontram ansiosas, assim como terem acesso a estratégias para lidar com esse estado emocional. Ressalta-se a importância do Psicólogo Escolar Educacional ao oportunizar momentos em conjunto com a comunidade escolar para que os aprendentes tenham momentos para falarem sobre tal temática.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Psicologia Escolar Educacional, Técnicas de relaxamento.

### INTRODUÇÃO

A ansiedade se trata de uma reação natural do organismo em situações que o indivíduo se encontre ameaçado ou em perigo. De acordo com Batista e Oliveira (2005) a ansiedade refere-se a um sentimento de inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica, motora e cognitiva. As situações em que o indivíduo se encontra ansioso podem estar relacionadas a acontecimentos de ordem passageira. A escola é um dos locais em que podem existir possíveis ocasiões em que as crianças apresentam tal demanda. Numa pesquisa feita por Cunha et al. (2017) com crianças do Ensino Fundamental I, foi apontado um nível médio de ansiedade escolar, corroborando com a ideia citada anteriormente.

Uma dessas situações pode ser a ansiedade diante da realização de provas. De acordo com Bzuneck e Silva (1989) a alta ansiedade prejudica o desempenho nas provas por deslocar a atenção que deveria investir-se toda na tarefa em si. O aluno passa a dividir sua atenção para realizar a prova com a preocupação referente a elementos variados. Estes podem ser: uma possível nota baixa; a conversa ou, muitas vezes, o "sermão" que podem receber dos pais; a preocupação com a reprovação e assim por diante.

<sup>1</sup>Graduado em Psicologia pela Universidade Estadual do Piauí - UESPI, eliveltoncarvi@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora orientadora: Graduada em Psicologia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI. Especialista em Psicologia Escolar Educacional pelo Instituto Camilo Filho, ericarodrigues92@hotmail.com.

O projeto Tartaruga Sossegada foi elaborado a partir das demandas que surgiram na escola, através de observações das reuniões com os pais, conversas com os professores e com os próprios alunos. Foi percebida a necessidade de trabalhar esse tema devido ao período em que a escola se encontrava. Os alunos estavam estudando os últimos conteúdos para fazerem a última avaliação do ano. Para muitos, essa avaliação é vista como uma das últimas oportunidades para que consigam a pontuação necessária a fim de serem aprovados e avançarem para a série seguinte. Devido a essa questão, muitas demandas foram surgindo como: ansiedade durante as aulas; preocupação com a reação dos pais frente aos resultados obtidos nas avaliações; somatizações durante a execução das penúltimas provas; dentre outras.

O projeto justificou-se também pela possibilidade dessas crianças terem acesso a estratégias para lidar com a ansiedade, situações de conflito e possíveis tensões. E também pela importância delas reconhecerem situações em que se encontram ansiosas, para que assim possam procurar ajuda necessária, seja em casa ou na escola. De acordo com Asbarh (2004), em muitas situações, as crianças podem não reconhecer seus medos como exagerados ou irracionais, diferentemente dos adultos. Elas costumam muitas vezes tratar como normal aquilo que talvez seja patológico.

É importante destacar que o intuito do projeto não foi de diagnosticar as crianças, mas promover um espaço em que elas puderam ter acesso a recursos para lidar com situações que lhes causavam ansiedade. O nome do projeto justificou-se pelo fato da tartaruga ser um animal manso e calmo e também em virtude da principal técnica que foi ensinada no decorrer da execução do projeto, a técnica da tartaruga. Sendo assim, o presente relato de experiência tem por objetivo de descrever a execução do projeto citado anteriormente numa turma do 2º ano do Ensino Fundamental.

## **DESENVOLVIMENTO**

Com relação ao embasamento teórico utilizado no presente trabalho, optou-se por discorrer um pouco sobre a atuação do Psicólogo Escolar Educacional, visto que o projeto foi e vem sendo executado pelo serviço de Psicologia da escola. Também torna-se necessário uma breve caracterização com base nas produções científicas, a respeito de como a ansiedade pode estar presente no contexto escolar.

### **I – O Psicólogo Escolar Educacional**

O Psicólogo Escolar Educacional (PEE) atua como um agente de promoção e prevenção de saúde mental no contexto escolar, necessitando, portanto, atuar de maneira preventiva (ALMEIDA; MARINHO-ARAÚJO, 2005). Atuar de maneira preventiva remete a importância do PEE não ser conhecido nesse ambiente como um profissional que serve somente para resolver as problemáticas surgidas. É verdade que ele também pode atuar de maneira interventiva e remediativa, mas o seu fazer deve ser pautado na promoção de ações que provoquem reflexões com relação à saúde mental.

É trabalhando a prevenção dentro do ambiente escolar que o PEE se torna um agente de mudanças. Isso implica provocar mudanças não só em relação à forma de atuar com as queixas escolares relacionadas aos alunos em geral, mas também com relação aos docentes, gestão e a comunidade escolar como um todo.

Ele também atua diante de demandas mais individuais, quando há necessidade. De acordo com Martinez (2009) esses acompanhamentos, realizado pelo PEE, com o auxílio do professor e de outros profissionais necessários, são essenciais, pois constituem uma via para superar problemas detectados. As escutas feitas durante a atuação do PEE são de suma importância, pois existem demandas variadas dentro desse contexto.

Uma das estratégias que fazem parte das vivências do PEE são os projetos de intervenção, como este apresentado no presente trabalho. Conte e Quevedo (2016) relatam que a criação desses projetos dentro do ambiente escolar é de suma importância para que as demandas do contexto possam ser atendidas. Os projetos de intervenção surgem a partir da percepção desse profissional frente ao convívio no ambiente escolar, assim como de percepções da comunidade escolar e solicitações da gestão escolar.

Dessa forma, inserir dentro da escola um profissional da Psicologia mostra o quanto esta se preocupa com seu papel de formar cidadãos, como apontado por Pereira (2013), que diz que “o papel da escola não é apenas transmitir informações, mas também formar cidadãos conscientes e fornecer subsídios aos alunos para enfrentarem melhor a vida, promovendo assim um ambiente e práticas que facilitem a aprendizagem, a criatividade e a socialização através de uma conduta ética” (p. 12).

## **I – A ansiedade na escola**

A escola é um lugar permeado por diversas situações. É um espaço não só de aprendizado, mas de desenvolvimento emocional e social. As questões emocionais estão

muito presentes dentro deste contexto, visto que as crianças tendem a mostrar através de seus comportamentos como estão se sentindo emocionalmente.

A ansiedade é uma das emoções presentes na escola, já que muitas vezes os alunos são provados/testados/avaliados de alguma forma. Esse contexto pode gerar situações que causam ansiedade no aluno, como as regras a serem cumpridas e as avaliações (ASBAHR, 2004; MYCHAILYSZYN, MENDEZ, KENDALL, 2010). Geralmente isso acontece através das provas.

Essa ansiedade, muitas vezes, pode interferir na aprendizagem e no desempenho do aluno, assim havendo tensão e apreensão com relação ao futuro. De acordo com Silva (2011), o atual sistema de avaliação usado nas escolas “leva o aluno à competição para ser bem sucedido, no desejo de ser reconhecido e valorizado pela família e sociedade” (p. 21). Dessa forma, é comum muitos alunos sentirem-se pressionados diante dessas avaliações e, conseqüentemente, apresentarem sintomas ansiogênicos diante disso.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência das intervenções do Projeto Tartaruga Sossegada numa turma do 2º ano do ensino fundamental de uma escola filantrópica em Teresina – PI. Foram utilizadas técnicas de relaxamento, rodas de conversa e vivências com um conto para trabalhar o tema Ansiedade. Em quase todos os encontros foi utilizada a Roda de conversa como técnica de interação e possibilidade metodológica para uma comunicação dinâmica e produtiva, visto que as rodas de conversa integram um modo de intervenção comunitária que contribui para a construção de um espaço de cuidado, atuando na perspectiva da prevenção e promoção da saúde (Costa et al., 2015, p. 32).

Os encontros tiveram duração total de três semanas, todos os sábados, totalizando assim três encontros. Cada encontro teve duração de em média 50 minutos. Participaram dos encontros cerca de 30 crianças, de ambos os sexos, entre 7 e 8 anos de idade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A princípio, o projeto foi pensado em ser desenvolvido somente de forma grupal, porém atualmente as estratégias abordadas durante os encontros também são usadas de forma

individual com os alunos que pertencem às turmas que não tiveram a oportunidade de participar do projeto durante a intervenção grupal. No primeiro tópico dessa seção será feito o relato e discussão das intervenções grupais, e no segundo será abordado como o projeto vem sendo trabalhado em demandas individuais.

## I – Trabalho junto ao grupo

Os temas que foram trabalhados surgiram a partir de demandas percebidas nos alunos, como já mencionado anteriormente. Foi essencial que houvesse um vínculo entre a equipe de Psicologia da escola e os alunos para que esses se sentissem confortáveis para falar sobre as situações que causavam tensão ou ansiedade neles, para que assim eles pudessem ter engajamento ao participarem do projeto. O quadro abaixo apresenta os temas trabalhados em cada encontro; assim como as atividades desenvolvidas.

**Quadro 1:** Temas trabalhados e as atividades desenvolvidas, respectivamente. Fonte: Própria do autor, 2019.

<b>Tema</b>	<b>Atividade</b>
<b>Ansiedade</b>	Jogo da memória da ansiedade Roda de conversa
<b>Técnicas de relaxamento</b>	Respiração diafragmática Meditação dos cinco dedos
<b>Estratégias de enfrentamento</b>	Método da Tartaruga

O primeiro encontro foi imprescindível para que as crianças soubessem o que é a ansiedade, o que o indivíduo sente quando se encontra ansioso e em que situações geralmente ela está presente. Para que tal objetivo fosse alcançado, foi feito um jogo da memória de sinais presentes quando alguém está ansioso. O jogo foi colado no quadro e as crianças escolhiam dois quadrados, pretendendo alcançar o objetivo de um jogo da memória comum, que é tirar duas imagens iguais. As imagens retratavam crianças suando, outras de um coração batendo fortemente, crianças comendo muito, pessoas sem conseguir dormir e assim por diante.

Cada vez que elas achavam as imagens correspondentes, era debatido sobre como a mesma estava atrelada a momentos de ansiedade e questionado se já haviam sentindo isso e em que momentos. A maioria das situações que as crianças trouxeram foram momentos ligados à execução de tarefas na escola, em especial durante as avaliações, corroborando com as demandas surgidas anteriormente.

A atividade foi essencial para que os alunos também compreendessem que estar ansioso nem sempre se trata de uma doença e que, muitas vezes faz parte do dia a dia. Sendo assim, durante a atividade também foi abordado que a ansiedade prepara o indivíduo para situações que podem ser difíceis, sejam quais forem essas dificuldades e que ela avisa o organismo a respeito de possíveis perigos, sejam eles físicos ou psicológicos.

No segundo encontro foi feito um momento de Psicoeducação a respeito das técnicas de relaxamento e momentos práticos de respiração diafragmática e da meditação dos cinco dedos. A primeira tem por objetivo “treinar o aumento da utilização do músculo do diafragma durante o ciclo respiratório” (NEVES, 2011, p. 23). Delfino e Marques (2016) relatam que as pesquisas sobre respiração diagramática apresentaram resultados promissores com relação à redução do estresse. Elas apontam que esse tipo de respiração eleva a consciência corporal, estabiliza o sistema nervoso, aumenta a variabilidade da frequência cardíaca, reduz a pressão arterial, aumenta o controle da imunidade e melhora a qualidade de sono, assim como a digestão.

E a meditação dos cinco dedos trata-se de um método oriental que visa o autoconhecimento e diminuição de tensões do dia a dia. Esse tipo de meditação é feito pressionando cada um dos dedos de uma mão de acordo com as orientações do facilitador. Cada dedo corresponde a uma emoção. São essas: autorrespeito, tristeza, raiva, medo e ansiedade. À medida que elas pressionavam cada dedo por um minuto, eram orientadas a pensar sobre situações que haviam vivenciado onde tiveram tal emoção, o que elas fizeram para conseguir se tranquilizar, dentre outras orientações.

De imediato, houve dificuldade de concentração das crianças, porém ao longo da atividade elas foram contribuindo para que a vivência fosse desenvolvida. Tal ponto mostra o quanto proporcionar esses momentos dentro da escola são essenciais para que os alunos tenham acesso a essas estratégias e se habituem às mesmas, visto que muitas vezes as crianças não estão acostumadas a fazerem isso dentro da escola e nem em outros ambientes.

No terceiro encontro, foi abordada a principal técnica de relaxamento presente na execução do projeto: A técnica da tartaruga. Essa técnica foi desenvolvida por Schneider e



Robin (1990), que tem por objetivo ajudar a criança a desenvolver habilidades de autocontrole, ajudando as crianças a canalizarem a raiva e controlar a ansiedade também.

Geralmente essa técnica é ensinada durante um período mais prolongado de tempo. Porém, como os alunos se encontravam próximos ao fim do semestre, as instruções foram todas dadas num só encontro. No início do encontro foi contado às crianças um conto (Anexo 1) a respeito de uma tartaruga que tinha muitas dificuldades em controlar seus impulsos. Essa tartaruga num determinado dia encontra outra tartaruga mais experiente e lhe ensina um método para que ela relaxasse sempre que estivesse tensa. Foi explicado que a tartaruga mais velha ensinou que ela precisava entrar em seu casco e ficar lá por um tempo pensando a respeito da situação e como ela poderia resolver. E só depois que estivesse mais calma é que ela poderia sair de lá e fazer alguma coisa.

Nesse momento, foi explicado que elas também podiam fazer o mesmo que a tartaruga do conto. A reação das crianças foi de questionar de que forma elas podiam fazer isso. Nesse momento era pedido para que todas sentassem no chão e foi ensinada a posição da tartaruga e dadas às instruções sobre o que elas deveriam fazer enquanto estivessem na posição proposta (Anexo 2).

Depois, como momento prático, foi pedido que pensassem naquelas situações que lhes causavam ansiedade, raiva ou tensão, como eles relataram no primeiro encontro, e que quando fosse dado o comando “Tartaruga” todas elas deveriam se posicionar e utilizarem a técnica da tartaruga com relação àquela situação específica.

Foi percebido que elas tiveram mais facilidade em fazer essa técnica do que a meditação dos cinco dedos. A ludicidade desse método contribuiu significativamente para que isso acontecesse. De acordo com Skaam e Rubio (2013, p. 6) “a educação lúdica contribui para a formação do infante, possibilitando um enriquecimento pedagógico e de valores culturais, ensinando a respeitar as opiniões dos outros e ampliando o conhecimento”. Elas são formas eficazes de chamar a atenção da criança para o tema que está sendo trabalhado.

Ao término dos encontros com a turma foi perguntado o que eles haviam aprendido com as atividades. As crianças relataram que aprenderam mais sobre ansiedade e sobre como podiam controlá-la. Muitas falaram que contariam para os pais a técnica da tartaruga e que gostaram bastante.

## **I – Intervenções individuais**

O projeto passou a ser desenvolvido de forma individual com a autorização da gestão. A escola conta com um Serviço de Psicologia com a presença de cinco psicólogos escolares educacionais. Várias atividades são desenvolvidas por esses profissionais visando à promoção e prevenção de saúde no ambiente escolar, assim como intervenções remediativas e interventivas, quando se fazem necessárias.

Com relação ao papel desse profissional, Andaló (1984) relata que o mesmo é um *agente de mudanças*, que se volta basicamente para a constituição de grupos operativos com alunos, professores e equipe técnica, no sentido de encaminhar uma reflexão crítica sobre a instituição, incluindo o processo de ensino-aprendizagem. Dentre as atividades exercidas pela equipe de Psicologia da presente escola, destacam-se: Encontros grupais com os alunos, intervenções em sala de aula, trabalho voltado ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais, mediações de conflito, aconselhamento psicológico e reuniões junto aos pais e professores.

Essa última atividade é feita, quando os pais marcam previamente com os professores. Os psicólogos são convidados a participar a fim de contribuir com estratégias com base nas necessidades do aluno. Foram nessas reuniões que foi sentida a necessidade de estender o projeto para os alunos de outras turmas e utilizar esses momentos para instrumentalizar os pais e, posteriormente os alunos nos acompanhamentos individuais. Sendo assim, quando há demandas de impulsividade, ansiedade, tensão diante das provas geralmente os pais são incentivados a utilizarem a técnica da tartaruga como estratégia de fortalecimento.

O *feedback* dos pais que foram instrumentalizados tem sido positivo. Estes relataram que percebem o filho mais tranquilo dias antes das avaliações, e que eles geralmente utilizam a técnica nas semanas que antecedem as provas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi percebido (,) durante a execução do projeto (,) que este foi muito importante para que as crianças tivessem acesso a estratégias para lidar com a ansiedade. As técnicas utilizadas durante as intervenções foram a meditação dos cinco dedos, respiração diafragmática e a técnica da tartaruga. Vale ressaltar que existem várias técnicas diferentes que podem ser ensinadas aos alunos e seus pais a fim de dá suporte em demandas de ansiedade, raiva ou impulsividade, porém devido ao tempo, somente estas foram utilizadas.



O projeto também foi de suma importância para que as crianças compreendessem melhor a ansiedade e conseguissem identificar situações em que se encontram ansiosas. Destaca-se o papel fundamental que a escola tem de proporcionar aos aprendentes oportunidades de se trabalhar esse tema, pois existem muitas situações dentro do ambiente escolar que podem provocar reações ansiogênicas.

O presente trabalho também serviu para destacar a importância do Psicólogo estar inserido dentro das escolas, visto que ele pode proporcionar contribuições significativas, auxiliando não só no processo de ensino-aprendizagem, mas também em questões de ordem emocionais e sociais dentro desse contexto.

## REFERÊNCIAS

ASBAHR, F. Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos. **J. Pediatr.** Rio de Janeiro. v. 80, n. 2. 2004.

BATISTA, Marcos; OLIVEIRA, Sandra. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic – Revista de Psicologia da Editora Vetor.** v. 6, nº 2, p. 43-50, Jul./Dez. 2005. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psic/v6n2/v6n2a06.pdf>>. Acesso: 13 set. 2019.

BZUNECK, J. A. & SILVA, R. (1989). **O problema da ansiedade nas provas; perspectivas contemporâneas.** Semina. v. 10, 190-195.

CUNHA, Neide; OLIVEIRA, Sandra; OLIVEIRA, Antonio; SILVA, Thaisa. Ansiedade e desempenho escolar no ensino fundamental I. Educação. Revista do Centro de Educação, vol. 42, núm. 2, 2017. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/jats/Repo/1171/117153744012/html/index.html>>. Acesso: 12 set. 2019.

MARINHO-ARAÚJO, C. M., & ALMEIDA, S. F. C. 2005. **Psicologia escolar: construção e consolidação da identidade profissional.** Campinas: Alínea.

MARTINEZ, Albertina. Psicologia Escolar e Educacional: compromissos com a educação brasileira. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE).** v. 13, n. 1, Janeiro/Junho de 2009. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pee/v13n1/v13n1a20.pdf>>. Acesso: 20 set. 2019.

MYCHAILYSZYN, M. P., MENDEZ, J. L., & KENDALL, P. C. 2010. **School Functioning in Youth With and Without Anxiety Disorders: Comparisons by Diagnosis and Comorbidity.** School Psychology Review, 39, 106–121.

QUEVEDO, R. F.; CONTE, R. F. Projeto Defesa à Vida: A Psicologia na Escola de Ensino Fundamental. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 32, n. 2, p 1-7.2016.

SILVA, Cleimar Rosa da. Ansiedade no meio escolar. Universidade de Brasília e Universidade de Goiás (**Dissertação de mestrado**). Brasília. Disponível em: <[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1819/1/2011\\_CleimarRosadaSilva.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1819/1/2011_CleimarRosadaSilva.pdf)>. Acesso: 12 set. 2019.

## ANEXOS

### Anexo I – Conto da Tartaruga

Há muitos anos atrás, havia uma tartaruga que tinha feito 7 anos. Chamava-se Tartaruguita. A verdade é que ela não gostava nada de ir para a escola... preferia ficar em casa, brincando com a mãe e a irmã pequena. Isso de escrever letras e números era  *muito pesado* para ela, que gostava apenas de... brincar.

Na escola, ainda não conseguia colaborar com os outros, nem tinha a paciência necessária para ouvir a professora falar. Nem sequer conseguia parar de fazer aqueles  *ruídos maravilhosos* com a boca, de mexer as mãos e os pés... tinha muita dificuldade em sentar-se direita e em lembrar-se de que não podia fazer barulho, nem podia fazer mal aos outros quando ficava chateada. Por isso se metia muitas vezes em brigas!

No entanto, cada dia, pela manhã, a Tartaruguita dizia a si mesma que ia se esforçar, que ia se lembrar das regras e pensar como comportar-se... mas acabava por não conseguir cumprir: com muita facilidade perdia a paciência, irritava-se, ficava furiosa e depois lá estava ela outra vez,  *metida em brigas! Perdia a cabeça* quando achava que não conseguia, quando se enganava ou estragava a folha de papel... e rasgava tudo em pedacinhos, de tão zangada que ficava.

Ainda ficava pior quando via os colegas fazerem as coisas direitas. Não tardou muito tempo e começou a achar que não era capaz, que era uma tartaruga má e começou a sentir-se muito, muito mal mesmo... Um dia, quando estava se sentindo triste e desiludida, encontrou a tartaruga maior e mais velha da cidade, tinha 200 anos e era muito sábia! Quando Tartaruguita lhe contou os seus problemas, ela, que era tão boa como sábia, disse-lhe que iria ajudá-la a descobrir uma solução...

-  *A verdade - disse-lhe a tartaruga sábia - é que a solução é muito fácil e está mesmo por cima de voce!*

Mas a Tartaruguita não compreendeu e então a tartaruga sábia explicou-lhe que não precisava procurar mais longe, porque a solução estava  *dentro dela...*

-  *Quando voce estiver se sentindo assim, experimenta entrar dentro do seu casco. Acalme-se, respira e pensa no que está sentindo e porque está se sentindo assim... é um momento de pausa, enquanto voce descobre uma forma de resolver seu problema.*

No dia seguinte, a Tartaruguita comprovou isso mesmo. Quando estava fazendo as tarefas na escola, mais uma vez achou que não conseguia, rasgou a folha e começou a sentir-se muito zangada!

Mas então lembrou-se do que lhe tinha dito a tartaruga sábia: recolheu as pernas, os braços e a cabeça dentro do casco. Respirou, pensou e manteve-se quieta até descobrir o que havia de fazer para parar de sentir-se assim... Quando finalmente se acalmou, saiu do casco... a professora não brigou com ela, como a Tartaruguita achava que ia acontecer. Antes lhe deu os parabéns por ter encontrado uma forma de resolver a situação.

Tartaruguita fez assim daí em diante e os dias começaram a correr melhor, sentia-se capaz e os resultados comprovaram isso mesmo! E mais importante ainda, estava feliz na escola e gostava de aprender. Tinha conseguido fazer algo muito importante: aprender a parar, a pensar e autocontrolar-se!

A chave para ter sucesso estava aí, tinha crescido e estava muito feliz!

Agora até achava que era fácil... bastava usar a técnica da tartaruga.

A escola tornou-se então um local muito mais agradável para a Tartaruguita, que começou a desfrutar também da companhia dos seus amigos... e sem se meter em brigas!

## A TARTARUGA

A postura da tartaruga ajuda a manter a calma, dá uma sensação de segurança e nos ajuda nos dando conta de que somos responsáveis por nossas emoções.



1

Sento e ponho meus pés juntos um contra o outro.



2

Ponho meus braços para frente e os coloco embaixo das pernas.



3

Giro as palmas da mão para cima, abaixo a cabeça junto ao peito. Tartaruga eu sou!



4

Estou em minha casa, agora não me movo, permaneço assim. Estou dentro do meu casco.