

ANSIEDADE: UMA REALIDADE ESCOLAR

Elainy Barbosa Vidal ¹
Talita Bezerra Cornélio de Lira²
Cícero Eder da Silva³
Francisca Maykelly Moreira Santos⁴

RESUMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o Brasil é o país com mais pessoas ansiosas do mundo. Baseado nisso, a proposta da presente pesquisa é traçar uma discussão acerca de como trabalhar a Educação Emocional como metodologia pedagógica no ensino de alunos ansiosos. Elaborada após a experiência vivenciada durante o Estágio Supervisionado no Ensino Fundamental Anos Finais, o debate teórico proposto é alinhar a teoria Cognitivista de Piaget à teoria da Educação ou Inteligência Emocional como combate ao transtorno de ansiedade nos alunos. Para a elaboração da pesquisa, a metodologia empregada foi o estudo de caso qualitativo, tendo a etnografia como o sustento principal. A fonte principal da pesquisa foi a experiência vivenciada, que serviu de norte na elaboração do presente artigo, cujo resultado nos condicionou a defender o ideal de uma Educação Emocional para os alunos que se encontram no Ensino Fundamental Anos Finais; pois entendemos que a capacidade de compreender emoções auxiliam no modo de pensar, facilitando a aprendizagem e absorção do conhecimento.

Palavras-chave: Educação Emocional, Ansiedade, Desenvolvimento Cognitivo, Ensino Fundamental Anos Finais.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa construiu-se como resposta às inquietações vivenciadas durante o Estágio Supervisionado nas escolas de Ensino Fundamental anos Finais, cujo contato direto com alunos com transtornos psicológicos presentes na escola – em especial alunos com o Transtorno de Ansiedade - proveu-nos de indagações acerca de como o professor poderia lidar com tais situações em sala de aula, como agir diante de alunos que estejam em crise e como esses alunos vivenciam a experiência social na escola, apesar de viver em constante estado de alerta ocasionado pelas crises.

Teorias relacionadas à aprendizagem surgem a todo momento – como por exemplo a teoria Humanista de Carl Rogers, que centraliza o processo de “*ensino-aprendizagem*” no aluno e na sua habilidade de aprender, de forma subjetiva, onde este apenas aprende o que lhe convém -, partindo da premissa de que servirão de auxílio aos (novos) professores na sua prática

¹Graduanda do Curso de Licenciatura em História - Universidade Regional do Cariri. elainyvidal@outlook.com;

²Graduanda do Curso de Licenciatura em História - Universidade Regional do Cariri. talitabclira@gmail.com

³Graduando do Curso de Licenciatura em História – Universidade Regional do Cariri. eders1883@gmail.com

⁴Graduanda do Curso de Licenciatura em História – Universidade Regional do Cariri. maykelly.moreira88@gmail.com

pedagógica. Tais ideais teóricos buscam transformar como se enxerga os alunos em sala de aula, o professor, ou até mesmo o ensino no geral. Pensando nisso, trataremos nesse trabalho a problemática da ansiedade em alunos como obstáculo para o conhecimento, e como a Educação Emocional pode auxiliar para amenizar esse transtorno.

A discussão proposta é baseada na metodologia da “*Educação Emocional*”, criada com a finalidade de ensinar as pessoas a identificar e reconhecer suas emoções, assim possibilitando o entendimento destas, aprendendo a controlá-las. Para fundamentar a Educação Emocional, esclarecemos em primeira linha que tal teoria baseia-se em duas outras teorias, voltadas especificamente para a psicologia, e que vem sendo usada pela pedagogia: “*A Inteligência Emocional*” de Daniel Goleman – defensor da ideia de que o “*Desenvolvimento Emocional do ser Humano*” se dá através de três fases: a *aquisição* onde o indivíduo adquire e pratica as emoções, dando um toque pessoal; o *refinamento* onde se modifica as emoções em função do meio social e cultural; e a *transformação* que implica em uma modificação no sistema de processamento das emoções como a forma de pensar ou agir diante de determinada situação. – e a teoria da Inteligência Múltipla de Howard Gardner – onde o autor afirma existir não só uma inteligência, mas sete. Essas são: *lógica matemática*⁵, *linguística*⁶, *musical*⁷, *espacial*⁸, *corporal cinestésica*⁹, *intrapessoal*¹⁰, *interpessoal*¹¹.

É preciso salientar que a teoria da “*Inteligência Emocional*” serve como aporte para fundamentar e basear a “*Educação Emocional*”. Essa, em sua prerrogativa, é evidenciada como ferramenta pedagógica usada para levar em conta os sentimentos dos alunos em sala de aula, pois entendemos que a capacidade de compreender emoções auxiliam no modo de pensar, facilitando a aprendizagem e absorção do conhecimento.

Entretanto, buscando aprofundar-se nas discussões que circundam o fato evidenciado durante os estágios - de que existem alunos com transtornos psicológicos -, resolvemos associar à esse estudo a “*Teoria Cognitivista*” de Piaget como base principal à essa pesquisa, tendo em vista que essa teoria auxilia no entendimento da construção do pensamento dos alunos, proporcionando assim meios de entender como se aplicar a Educação Emocional em sala de aula e usá-la como metodologia de ensino. Associamos à questão que a Teoria Cognitivista proporciona as ferramentas necessárias para que o professor compreenda como funciona o desenvolvimento cognitivo, contribuindo para que a discussão sobre as metodologias

⁵Capacidade de realizar operações numéricas e fazer deduções.

⁶Habilidade de aprender novos idiomas e usar a fala e a escrita para atingir objetivos.

⁷É a aptidão para tocar, apreciar e compor músicas.

⁸Reconhece e manipula situações que envolvam apreensões visuais.

⁹Potencial de usar o corpo com o fim de criar produtos (dançar bem, atuar) ou resolver problemas.

¹⁰É a inclinação para se conhecer bem e usar esse conhecimento para atingir seus objetivos

¹¹É a capacidade de entender as intenções e os desejos dos outros e conseqüentemente se relacionar bem nos círculos sociais

necessárias em sala de aula que auxiliem alunos com transtornos psicológicos se desenvolva de forma equilibrada e embasada, na busca de que seja possível que haja um entendimento do transtorno e uma contribuição na criação de métodos que auxiliem no combate às crises para que estas não se tornem empecilhos na sua vida escolar.

“A educação emocional busca tornar um indivíduo mais inteligente emocionalmente. O que significa que ele terá mais chances de um convívio social estável. Além disso, será capaz de trabalhar em grupo, terá mais confiança diante dos desafios do dia-a-dia, estará mais apto ao relacionamento interpessoal e, principalmente, será mais otimista e equilibrado diante das exigências impostas pela sociedade.” (WEDDERHOFF, 2001, p. 5)

Acreditando nos benefícios que uma Educação Emocional traz, ela pode ser utilizada como um dos fatores importantes para o desenvolvimento da aptidão e das competências que são cobradas na Educação Básica, como descrito na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), como sendo: *“conhecimento, pensamento científico, crítico e criativo; repertório cultural; comunicação; cultura digital; trabalho e projeto de vida; argumentação, autoconhecimento e autocuidado; empatia e cooperação; responsabilidade e cidadania.”*

A necessidade de uma pesquisa desse tipo se firma através da análise da taxa de adolescentes com ansiedade que vem crescendo no país e no mundo, de acordo com dados coletados no Programa de Avaliação Internacional de Estudantes (PISA), no ano de 2015, e veiculados pela revista Saúde, da editora Abril. Percebemos que esse problema é visto e acompanhado de perto dentro das escolas brasileiras, fomentando, assim, a importância de uma equipe de professores preparada para trabalhar almejando os resultados que se espera na BNCC, mas também levando em conta a saúde emocional dos alunos, de forma que saiba quando deve melhorar sua metodologia ao lidar com os transtornos psicológicos de seus respectivos alunos.

Com efeito, é através do estudo das teorias aqui expostas que percebe-se a necessidade de professores que pensem um ensino – *“Emocional”* - baseado no desenvolvimento cognitivo dos alunos, onde ao proporcionar debates, por exemplo, os alunos possam falar abertamente aprendendo assim a lidar com nervosismo e a gerenciar seus pensamentos. Isto é, a proposta de uma atuação pedagógica baseada na Educação Emocional oferece aos alunos ferramentas para que esses consigam lidar com os eventos que fogem à normalidade e que não lhe são confortáveis, não ocasionando problemas como a ansiedade, de forma a não abalar seu emocional, prejudicando seu aproveitamento escolar.

Baseado nesse objetivo, pretendemos aliar os ensinamentos teóricos de Piaget - ao defender um desenvolvimento cognitivo como ferramenta do conhecimento - aos ideais que embasam a metodologia de uma Educação Emocional, como a proposta por Wedderhoff – e a necessidade implícita dela ao lidar com alunos ansiosos e depressivos – com o ideal de que

assim o professor consiga basear seu ensino de forma que proporcione aos alunos ferramentas importantes para entender a si mesmo, possibilitando a otimização da aprendizagem de acordo com o seu respectivo processo cognitivo, tornando-se bem desenvolvidos não só socialmente, mas também emocionalmente.

METODOLOGIA

Para efetivar e dar sustento a esse estudo farei uso da pesquisa qualitativa destacando que o homem é diferente dos objetos, como (OLIVEIRA, 2009, p. 3) afirma “*nesse posicionamento teórico, a vida humana é vista como uma atividade interativa e interpretativa, realizada pelo contato com pessoas*”. A etnografia tida como procedimento é o que sustenta essa metodologia, com base nas práticas do pesquisador que por ela optar, com uso da observação e estudo de caso. Com a finalidade de elaborar uma discussão baseada na vivência obtida com o Estágio Supervisionado, destacamos momentos que causaram inquietação durante o semestre em que o estágio foi realizado.

Para isso, proponho me fundamentar nas “*Teorias da Educação Emocional*” e “*Teoria do Desenvolvimento Cognitivista*”, analisando até que ponto essa junção poderá ser benéfica na relação Ensino-Aprendizagem e no controle emocional dos alunos.

As informações sobre o nível de ansiedade que nos chamou atenção foram recolhidas através do lado empírico da pesquisa, que se deu através do estudo e observação de caso, presenciado na escola, e das anotações geradas no caderno de campo. Após a leitura das anotações provenientes da experiência, foi destacado como alunos ansiosos agiam diante de situações nas quais precisavam controlar suas emoções, mesmo em situações simples como: ler em voz alta alguma parte do livro, na frente de seus colegas. Foi observado que estes até realizavam a atividade, mas logo em seguida tinham uma crise.

Para tanto, a experiência de estagio serviu como fonte para o estudo e elaboração da pesquisa, onde além de observar a forma que os professores, diretores ou coordenadores lidavam com alunos que apresentavam quadros de “*transtorno de ansiedade*” em sala de aula, também eram observados os referentes alunos e o espaço escolar – e de como esses interagiam socialmente quando seu emocional estava abalado.

Levando em conta critérios como: nervosismo dos professores que socorriam esses alunos quando a crise era mais forte, a forma que os gestores e os professores lidavam com os alunos que iam para a diretoria queixando-se de estar numa crise de ansiedade, ou até mesmo como os colegas desses alunos reagiam diante das crises dos referidos, que ficou claro que ainda

existem escolas ou profissionais da educação que não sabem como trabalhar com alunos ansiosos.

Em virtude das ideias expostas, a teoria de uma “Educação Emocional” nos deu o suporte que precisávamos para que as situações vivenciadas fossem ampliadas a ponto de que se realizasse uma análise minuciosa. Percebemos, então, que o ato de ser professor nunca foi e nunca será apenas a “aplicação de conteúdo”, têm-se de estar preparados para lidar com alunos nas mais diversas situações possíveis. Dessa forma, a maneira que consideramos mais viável é através da teoria de uma educação voltada para a inteligência emocional do aluno aliada aos ensinamentos da teoria Piagetiana. Tal suposição confirma o nosso resultado: é de vital importância uma educação emocional para alunos do Ensino Fundamental Anos Finais.

ANSIEDADE EM PAUTA: COMO O PROFESSOR DEVE AGIR?

O professor é preparado para lidar com alunos que possuam transtornos emocionais? Como trabalhar com alunos ansiosos? Como a educação Emocional auxilia na metodologia pedagógica? Essas são algumas das perguntas que conduziram o desenvolvimento do artigo.

O Estágio Supervisionado no Ensino Fundamental Anos Finais proporciona um entendimento do dia a dia do professor maior que os debates em sala de aula. Colocar professores em formação para serem professores por alguns meses serve para que estes se preparem para seu futuro, e foi durante essa experiência que a presente pesquisa foi elaborada.

No período em que desenvolvíamos o estágio, no momento da regência, uma das aulas elaboradas abordava o tema da Revolução Russa, em especial a parte em que se trata de: “*O Domingo Sangrento*”. Durante a discussão e explicação do conteúdo, foi pedido para que uma aluna em particular fizesse participação na aula com a leitura de um pequeno parágrafo do texto presente no livro didático. Ao concluir a atividade solicitada, com a expressão perdida no rosto, tremendo e a aparência pálida, a aluna nos comunica em seguida “*professora, estou passando mal*” (sic).

Posteriormente, após socorrer a aluna e direcioná-la à direção da escola, buscando compreender o que aconteceu com essa aluna em particular, foi realizada uma série de perguntas à essa adolescente, almejando entender o que teria ocasionado o mal estar na garota. Foi então que fomos informados pela própria aluna que esta sofria do Transtorno de Ansiedade Generalizada – identificada e em tratamento por um psicólogo particular-, e o ocorrido nada mais era que uma crise. Tal experiência serviu como catalisador para as indagações que buscamos responder nesse artigo.

Inicialmente, é importante ressaltar que a Ansiedade é uma resposta comum do ser humano às casualidades quais ele não está habituado. Ansiedade antes de um dia de prova, por alguma promoção, ou um evento importante prestes a acontecer são normais “a ansiedade está presente no comportamento humano desde os tempos mais primitivos, uma vez que é constituinte da natureza humana ter sentimentos de ameaça, perigo, do que ainda não é conhecido.” (NASCIMENTO e CALSA, 2015)

Na verdade, a “*Ansiedade Moderada*” pode ser considerada um aliado da educação, de acordo com o psicólogo americano Philip Kendall, em entrevista fornecida para a revista Carta Educação.

“Níveis muito baixos de ansiedade não são positivos, pois a criança pode dizer: “Eu tenho um teste importante amanhã, mas não me importo”. Níveis altos também não são bons. O que é melhor é o intermediário, isto é, a ansiedade moderada. A ansiedade moderada é bastante funcional.” (KENDALL, 2015)

Apesar de saber que a ansiedade moderada pode ser “benéfica”, e inclusive demonstrar que a pessoa (o ansioso) se importa com as decorrências do seu dia a dia, há o transtorno de ansiedade que pode se tornar um empecilho para que a pessoa (no caso, o aluno) possa aproveitar a sua vida escolar.

Por isso, atentamos para o fato de que, “o transtorno de ansiedade é marcado por sintomas como a dificuldade de concentração, respiração, problemas no sono e preocupação excessiva” (CHADE e PALHARES, 2017). A preocupação excessiva, por si só, pode ser desencadeada por situações comuns na sala de aula, como falar em voz alta para toda a classe ou até mesmo ser chamado atenção pelo professor.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, em pesquisa realizada em 2015, não é raro encontrar pessoas com o transtorno na sociedade brasileira, é possível, inclusive, observar em pesquisas recentes a crescente taxa de pessoas que têm o Transtorno de Ansiedade, demonstrando que esta vem crescendo no mundo nas últimas décadas. Quando se pensa em nível nacional:

“O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgadas (...), 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade e a depressão afeta 5,8% da população” (CHADE E PALHARES, 2017)

A taxa de pessoas com o transtorno de ansiedade “*de acordo com a entidade, no Brasil, em 2015, é de 18,6 milhões*” (Ibidem, 2017). Tais dados refletem como a nossa sociedade sobrevive na era da pós modernidade, mostrando que o número de pessoas com esse transtorno é crescente, e pode atingir qualquer pessoa, independente de condições sociais e econômicas;

essa onda de transtornos psicológicos podem ser observados no mundo inteiro, incluindo os países considerados “de primeiro mundo”.

Com efeito, a realidade observada durante o estágio realizado é que os professores não estão habituados, nem possuem práticas, para lidar com alunos ansiosos, e as vezes tendem a excluí-los das atividades em sala (seja mandando-o para a diretoria), ou evitando realizar diferentes atividades na sala desses alunos (seminários, atividades lúdicas, atividades que possibilitem ao aluno desenvolvimento social, a exemplo, falar em público).

Foi baseado nessa situação em particular, e na vontade de compreender como lidar com alunos que tenham transtornos emocionais e não apenas excluí-los das atividades consideradas diferentes, que realizou-se a pesquisa de métodos e teorias que auxiliassem a compreender essa inquietação, encontrando assim a teoria da Educação Emocional. Mas como trabalhar uma Educação Emocional em alunos ansiosos? Para isso, é preciso entender um pouco como surgiu e o que é a Educação Emocional.

Desenvolvida tendo como base as teorias da Inteligência Emocional e Inteligências Múltiplas, é preciso entender que a Educação Emocional pensada por nós não se trata de uma teoria própria, e sim de uma metodologia oriunda da Inteligência Emocional. SALOVEY e SLUYTER, 1999, citado por WEDDERHOFF, 2001, afirmam que a Inteligência Emocional:

“[...] é a inteligência que envolve a capacidade de perceber acuradamente, avaliar e expressar emoção; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção; e a capacidade de controlar emoções reflexivamente, de modo a promover o crescimento emocional e intelectual” (Salovey e Sluyter, 1999, p.39 Apud Wedderhoff, 2001, p.3).

Portanto, a Educação Emocional seria a *agente* capaz de promover um desenvolvimento emocional para o aluno que servirá como etapa para o seu desempenho cognitivo, auxiliando na forma em que ele absorve os conteúdos aprendidos em sala de aula.

Em contrapartida, como o professor fará isso? Qual a base teórica que encabeçará toda a metodologia, de modo que ele consiga encontrar a ferramenta ideal para conseguir aplicar a Educação Emocional em sala de aula?

Propomos, então, aliar a Educação Emocional à teoria piagetiana cujo propósito será reforçar a relevância que o entendimento das fases do desenvolvimento humano tem, além de especificar como cada fase funciona. Utilizaremos em especial a fase de *operações formais*, que abrange os adolescentes de 12 anos acima, que geralmente já se encontram fazendo parte do Ensino Fundamental Anos Finais. Abordando e buscando trabalhar dentro do processo ideal para adquirir conhecimento, levando em conta a capacidade dos alunos nessa fase serem

capazes de adotar um caráter hipotético-dedutivo, é possível que se pense em formas de trabalhar com o emocional do aluno de maneira positiva, incluindo aqueles que têm ansiedade, por exemplo: o professor cria uma roda de conversa para trabalhar questões relacionadas ao tema estudado em sala de aula, apoiando-se na capacidade hipotético-dedutiva que seus alunos tem, logo em seguida realizando perguntas e prezando pelas respostas que estes oferecem sobre o assunto, não em dar pontos.

Baseado nisso, reforçamos que para aliar a educação emocional à teoria piagetiana não se deve esquecer que o professor é a ferramenta de articulação principal na relação Ensino – Aprendizagem proposta, afirmando que ele:

“[...] não é um mero transmissor de conhecimentos, mas, acima de tudo [ele] deve ser capaz de preparar os seus alunos para serem eles mesmos, de modo que sejam conscientes e responsáveis na sua capacidade de ser, de sentir, de pensar e de agir; o professor precisa estar preparado para lidar com esses alunos.” (WEDDERHOFF, 2001, p. 6)

Portanto, na metodologia da Educação Emocional, enxerga-se que o papel do professor seria o de “*causador*” da ação entre o objeto (conhecimento ou inteligência emocional) e sujeito (aluno). Conseqüentemente essa relação gera um resultado benéfico para o desenvolvimento emocional e cognitivo do aluno, que, ao apresentar e trabalhar o controle de suas emoções o aluno possa se adaptar e saber lidar com elas, incluindo aquelas que parecem ser demasiadamente inquietantes.

Assim sendo, é baseado nessas informações e observações que o ideal teórico da Educação Emocional entra em ação, possibilitando ao professor o entendimento necessário para que esteja preparado para lidar com esse alunos, sabendo abordar e desenvolver com eles temas emocionais hipotéticos que busquem acalmá-los diante de situações anormais que tornem-se desencadeadoras de crises, proporcionando a estes um desenvolvimento e compreensão de suas próprias emoções, possibilitando um controle emocional e facilitando a aprendizagem e aquisição de conhecimento.

RODRIGUES, 2019, especialista em Psicologia Clínica e Medicina Comportamental, deixa claro que a prevenção é um ponto importante na Educação Emocional. E isso se faz “*trabalhando as emoções desde cedo, seja na escola ou em casa, a fim de prevenir problemas emocionais*”.

Pensando nisso, o exemplo demonstrado anteriormente possibilita as ferramentas necessárias para que os professores desenvolvam as habilidades socioemocionais em seus alunos (trabalhando com eles a Educação Emocional) através de debates, onde os professores

reservam um momento da sua aula, param e ouvem o que os alunos pensam. Tal atividade inspiram seus alunos a falar, ouvir e entender o outro, ajudando-os a descobrir seus pontos fortes (ou sua inteligência, como exemplifica Gardner) e treiná-los, dominando assim sua prática e auxiliando no tratamento e na prevenção de alunos com ansiedade.

Ao aliar a teoria piagetiana à esse trabalho, acreditamos que a metodologia da Educação Emocional auxiliará no desenvolvimento cognitivo em que os alunos se encontram, para que estes possam controlar sua ansiedade e conseguir realizar as tarefas que podem auxiliá-lo na sua formação educacional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, um professor que esteja preparado para trabalhar com o aluno sobre educação emocional é o ideal quando se pensa na alta taxa de alunos com transtorno de ansiedade existentes nas escolas brasileiras. A teoria piagetiana entra como alicerce teórico onde o professor deve entender como funciona o desenvolvimento cognitivo de seu aluno (independente da série que o aluno esteja) de modo que o professor seja capaz de realizar metodologias baseadas na educação emocional que permita com que alunos que tenham o transtorno psicológico de ansiedade desenvolvam-se saudavelmente sem interferências das crises. De acordo com a BNCC, a Educação Emocional já existe em escolas do Ensino Médio, onde os alunos, de modo a desenvolver as competências estabelecidas pela Base Nacional, têm aulas específicas conhecidas como *eletivas*, em especial a eletiva que trabalha unicamente a Educação Emocional. Portanto, ao experienciar o ocorrido numa sala de aula do Ensino Fundamental Anos Finais, ficou claro a importância de que esses alunos também devem ter esse acompanhamento, e sabendo que a carga horária de aulas do Ensino Fundamental é diferente à do Ensino Médio, acredita-se que para que a implementação da Educação Emocional seja possível é necessário uma formação de professores que leve em conta os benefícios desta, onde a universidade leve em conta o auxílio da interdisciplinaridade, e indo recorrer à psicologia, onde esse tema é mais bem desenvolvido.

Ao perceber que essa não é a realidade presenciada é que se entende o motivo de existir uma falta estudos, pesquisas, artigos ou até mesmo livros que tratem a ansiedade como um problema a ser enfrentado na realidade escolar, e não somente durante visitas ao psicólogo. É preciso entender que professores trabalham com pessoas em desenvolvimento e têm de lidar com a psique dessas pessoas. Pensando nisso que sente-se a necessidade dessas informações e

troca de conhecimentos que a interdisciplinaridade propõe, visando um debate mais apurado sobre tais situações.

Para isso, precisa-se pensar em métodos eficazes que proporcionem o necessário para que os professores consigam lidar com esses alunos. É mediante o exposto que pesquisas como esta servem, não só para aqueles que se debruçaram sobre as diversas páginas de trabalhos científicos que se conseguiu encontrar durante a realização do presente artigo, mas para todos aqueles que entendem a situação na qual a juventude atual está inserida, onde o aumento dos transtornos psicológicos estão gritantes. Em síntese, defendemos que a Educação Emocional pode servir de ajuda para todo e qualquer professor que busque melhorar a sua forma de exercer a profissão partindo de um olhar mais humano que preze, também, pelo emocional do aluno.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2018.

CHADE, Jamil; PALHARES, Isabela. Brasil tem maior taxa de Transtorno de Ansiedade do mundo, diz OMS. **Estadão**. São Paulo, 23 de fev. 2017. Disponível em: <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>. Acesso em: 24 de maio. 2019.

NASCIMENTO, Mariana Costa do; CALSA, Geiva Carolina. Como aprendem os alunos ansiosos? A descentração e a tomada de consciência como prática pedagógica de professores. **Schème: Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genéticas**. Maringá, 2, ago-dez. 2015. Vol. 7, n.2.

MORAES, Ana Luísa. Índices de ansiedade estão altíssimos em escolas brasileiras. **Saúde**. São Paulo, Abril ed, 5 set 2017. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ansiedade-estresse-altos-escolas-brasileiras/>. Acesso em: 23 de julho. 2019.

OLIVEIRA, Maria Rafaela; SILVA, Géssica Cryslânia; LIMA, Janete Rodrigues de; SANTOS, José Deribaldo Gomes dos. As contribuições da teoria piagetiana para o processo de ensino-aprendizagem. *Fórum Internacional de Pedagogia*, Paraíba, v. 5. 2013.

OLIVEIRA, Cristiano Lessa. Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características. *Travessias*, UNIOESTE, Online, 2009. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/3122>. Acesso em: 20 de agosto. 2019.

OLIVEIRA, Tory. Como lidar com a ansiedade na escola? **Carta Educação**. Porto Alegre, 22 de out. 2015. Disponível em: <http://www.cartaeducacao.com.br/entrevistas/como-lidar-com-a-ansiedade-na-escola/>. Acesso em: 28 de maio. 2019.

RODRIGUES, Miriam. Educação Emocional. **Blog Educação Emocional Positiva**. São Paulo, 01 fev. 2019. Disponível em: <https://blog.educacaoemocionalpositiva.com.br/educacao-emocional/>. Acesso em: 01 de setembro. 2019.

WEDDERHOFF, Elísio. **Educação emocional: Um novo paradigma pedagógico?** Revista do Programa de Mestrado em Educação e Cultura, Santa Catarina, v.2, n.1, julho. 2001. Disponível em: <http://www.periodicos.udesc.br/index.php/linhas/article/view/1299/0>. Acesso em: 26 de ago. 2019.