

APEX 2ª FASE PSICOLOGIA: MANEJO DA ANSIEDADE

GRIGOLO, Claudia; TOAZZA, Kátia.

Resumo

O projeto "Técnicas de Manejo da Ansiedade" foi desenvolvido por acadêmicos de Psicologia da UNOESC com alunos de 5º a 9º ano em escolas municipais de Videira, SC. Visando conscientizar sobre saúde mental e ansiedade, o projeto incluiu palestras, práticas lúdicas e técnicas de manejo para prevenir crises ansiosas. Os resultados evidenciaram diferenças no interesse e engajamento entre as turmas, destacando a importância de abordar a saúde mental na fase da infância e adolescência.

1 INTRODUÇÃO

Este projeto buscou promover segurança em relação aos transtornos de ansiedade em escolas municipais de Videira, Santa Catarina, atendendo alunos de 5º a 9º ano. A iniciativa visa preparar jovens para lidar com desafios emocionais, relevando a importância de cuidar da saúde mental para o desenvolvimento de futuros adultos mais saudáveis e ativos na sociedade.

A escolha das escolas e o público-alvo refletiram a necessidade de abordar a ansiedade como um tema recorrente na adolescência, onde crises e sintomas podem interferir nas interações sociais e no desempenho escolar. Para isso, o projeto utilizou palestras e atividades práticas que estimulassem o autoconhecimento e apresentassem ferramentas simples para o manejo da ansiedade, como exercícios de respiração.

Com a supervisão da professora Kátia Toazza, as atividades também buscaram incentivar a discussão aberta e saudável sobre saúde mental, um tema que ainda enfrenta barreiras de estigma. Deste modo, foi possível proporcionar um espaço seguro e educativo para que os alunos pudessem compartilhar experiências e dúvidas.

2 DESENVOLVIMENTO

O projeto teve como objetivo principal alertar e educar os alunos sobre a importância do cuidado com a saúde mental, ensinando técnicas simples e eficazes para o manejo da ansiedade. Foram abordadas formas de identificar sintomas ansiosos e prevenir crises desnecessárias, promovendo a conscientização desde cedo. A escolha das turmas e escolas se justificou pela frequência crescente de sintomas ansiosos em jovens, uma realidade da sociedade contemporânea.

A intervenção ocorreu em quatro escolas municipais com alunos de diferentes faixas etárias. A aplicação seguiu uma estrutura clara: apresentação do tema, explicação sobre ansiedade, demonstração lúdica, prática de técnicas de manejo e espaço para perguntas. O enfoque foi educativo, sem realizar diagnósticos, incentivando o autocuidado e a busca por ajuda profissional quando necessário.

Os resultados do projeto "Técnicas de Manejo da Ansiedade" variaram conforme as escolas e as turmas participantes. Na primeira escola, E.E.B.M. Gabriel Bogoni, os alunos do 8º ano mostraram-se bastante receptivos e participativos. A interação foi positiva, com grande interesse na prática das técnicas de respiração e diversas perguntas relacionadas aos sintomas e formas de lidar com a ansiedade, demonstrando uma curiosidade genuína sobre o tema.

Na segunda escola, E.E.B.M. Waldemar Kleinubing, que contou com alunos do 9º ano, houve maior resistência e dificuldade de engajamento. A participação foi limitada, e os alunos demonstraram desconforto e até desinteresse em alguns momentos, refletindo a necessidade de adaptar a abordagem para públicos que podem ser mais resistentes ou ansiosos em interações coletivas.

Já na terceira escola, Escola Municipal Criança do Futuro – CAIC, a experiência foi marcante, com os alunos do 7º ano mostrando-se extremamente interessados e colaborativos. Além de participarem ativamente das atividades e técnicas propostas, muitos compartilharam

relatos e discutiram experiências relacionadas à ansiedade, destacando-se como um grupo engajado e curioso, tanto sobre o tema quanto sobre o curso de Psicologia.

Por fim, na quarta escola, E.E.B.M. Vilson Pedro Kleinubing, os alunos do 5º ano surpreenderam pela curiosidade e interação intensa. Com perguntas frequentes, incluindo questões pessoais e familiares, os alunos demonstraram grande interesse em compreender melhor o tema, participando de forma entusiasmada das técnicas apresentadas. Essa turma, embora mais jovem, destacou-se pela receptividade e pelo envolvimento com o conteúdo abordado.

Ao longo do projeto, os acadêmicos enfrentaram desafios como a falta de engajamento em algumas turmas e a necessidade de esclarecer limites do trabalho, especialmente ao responder dúvidas relacionadas a diagnósticos clínicos. Em contrapartida, a interação com turmas mais curiosas e colaborativas reforçou a importância de abordar saúde mental em idades precoces.

3 CONCLUSÃO

O projeto "Técnicas de Manejo da Ansiedade" revelou-se uma experiência enriquecedora tanto para os acadêmicos quanto para os alunos envolvidos. A diferença no engajamento entre turmas mostrou como o tema da saúde mental é recebido de formas diversas, dependendo do contexto escolar e da faixa etária.

Além de conscientizar sobre a ansiedade, as atividades proporcionaram aos acadêmicos uma vivência prática da importância da educação em saúde mental. Essa experiência destacou a necessidade de incluir esse tema no cotidiano escolar, promovendo uma cultura de autocuidado e apoio mútuo desde a juventude.

Por fim, espera-se que iniciativas como esta inspirem novas ações e debates sobre saúde mental, contribuindo para o bem-estar de futuras gerações.

REFERÊNCIAS

Não há referências pois se trata de um relato.

Sobre o(s) autor(es)

claudia56grigolo@gmail.com, katia.toazza@unoesc.edu.br