

**MANEJO DE ANSIEDADE NAS ESCOLAS DE SALTO VELOSO - SC**

LOCATELLI, Kettlyn

TOMAZI, Kauany

## Resumo

A APEx da segunda fase do curso de Psicologia da UNOESC – Campus Videira, consistiu em uma atividade psicoeducativa focada no manejo da ansiedade realizada nas escolas, contando com explicação sobre o tema e com demonstração de técnicas de relaxamento. No município de Salto Veloso, os manejos ocorreram nas escolas Centro Municipal de Educação Integrada de Salto Veloso e Escola de Educação Básica Cecília Vivan, abrangendo um total de quinze turmas entre o 6º ano e o 3º ano do ensino médio, nos dias 23 e 25 de setembro, e 8 de outubro. No Centro Municipal de Educação Integrada de Salto Veloso, as atividades de manejo da ansiedade ocorreram nas salas de aula em setembro, como parte de um projeto da escola em função do Setembro Amarelo. De maneira geral, as turmas do Ensino Fundamental II foram participativas, com muitos alunos relatando sintomas de ansiedade. Preocupantemente, os alunos mais novos, de uma turma do 6º ano, foram os que mais comentaram possuir sintomas negativos, incluindo crises. Na EEB Cecília Vivan, as atividades ocorreram em outubro na sala de vídeo da instituição. Sendo que, as turmas do Ensino Médio aproveitaram mais da dinâmica, conseguiram se concentrar e realizar a técnica de relaxamento de forma mais efetiva e fizeram mais perguntas e comentários, alongando a discussão sobre ansiedade. Inclusive, os professores destacaram a

## RESUMO

importância de visitas como essa, já que não possuem psicólogos na instituição. Logo, a experiência reforçou a importância da psicologia no contexto escolar e demonstrou como existe a carência de profissionais em alguns ambientes.

Palavras-chave - Ansiedade; Relaxamento; Psicologia; Psicoeducação.

locatellikettlyn1@gmail.com

kauanytomazi@gmail.com