

ATIVIDADE PSICOEDUCATIVA DE MANEJO À ANSIEDADE REALIZADA NA ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO, NO MUNICÍPIO DE TREZE TÍLIAS

DONATTI, Flávia Ahrenfeld, TOAZZA, Kátia.

Resumo

A atividade de extensão realizada pela segunda fase do curso de psicologia no segundo semestre de 2024, intitulada "Manejo da Ansiedade nas Escolas Municipais da Região", teve como objetivo facilitar a compreensão e o controle da ansiedade, especialmente entre alunos, mas também com os professores, por meio de atividades educativas e interativas. A proposta visava sensibilizar a comunidade escolar sobre a ansiedade como uma reação natural do corpo diante de situações desafiadoras e promover métodos práticos para gerenciá-la, destacando a respiração como uma técnica simples e eficaz. A dinâmica das atividades variou conforme a faixa etária e as características de cada turma, pois a atividade abrange grupos de diversas idades, desde o 6º até o 9º ano. No geral das turmas, a receptividade foi muito positiva, com os alunos engajados, trazendo questionamentos e compartilhando experiências pessoais relacionadas à ansiedade. Destacam-se os momentos de maior participação e reflexão nas

turmas de 9º ano, onde os alunos discutiram problemas mais profundos, como pressão familiar e dificuldades relacionadas a distúrbios alimentares, demonstrando um nível de maturidade emocional superior. Em algumas turmas, ocorreram diálogos significativos, com alunos buscando ajuda da psicóloga após a atividade, evidenciando o impacto da abordagem psicopedagógica oferecida. Ao longo das intervenções, o uso da técnica de respiração se mostrou essencial, promovendo momentos de alívio para os alunos e ajudando-os a lidar com os primeiros sintomas de ansiedade. O acompanhamento constante da psicóloga escolar foi fundamental para garantir o suporte necessário durante as atividades, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para os alunos. A experiência foi enriquecedora tanto do ponto de vista pessoal quanto profissional. A diversidade de situações emocionais vivenciadas pelos alunos permitiu ao responsável pela atividade adaptar sua abordagem e compreender melhor os desafios emocionais presentes no ambiente escolar. A troca de experiências, aliada à realização de atividades práticas e reflexivas, fortaleceu a capacidade de criar um espaço de confiança para que os alunos compartilhassem suas angústias e procurassem ajuda quando necessário. Essa vivência, além de expandir o entendimento sobre as dinâmicas da sala de aula, contribuiu para o crescimento da prática profissional, preparando melhor o responsável pela atividade para futuros desafios no campo educacional. A experiência confirmou o impacto positivo que uma abordagem empática e orientada para o bem-estar dos estudantes pode ter na vida de muitos jovens.

E-mails - flaviaahrenfeld018@gmail.com, katia.toazza@unoesc.edu.br.