

## ANSIEDADE NA INFÂNCIA: UM OLHAR PARA UMA TURMA DO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Aline Cristina Gonçalves Dos Santos<sup>1</sup>  
Vera Lucia Macedo de Oliveira Teixeira<sup>2</sup>  
Raisa Anne Marcolin<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este projeto tem por objetivo analisar como a ansiedade se manifesta e quais são os seus prejuízos para a aprendizagem de crianças do 5º ano do Ensino Fundamental; conhecer os sinais e sintomas da ansiedade em crianças; verificar os prejuízos pedagógicos em crianças ansiosas; pesquisar e analisar práticas pedagógicas para o auxílio de crianças com transtorno de ansiedade. Para realização desta pesquisa, foram observadas e entrevistadas crianças do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública do município de Barra do Garças-MT, similarmente foi entrevistado um profissional que atua na área da psicologia e que atende crianças com transtorno de ansiedade. Por meio dos estudos e das pesquisas de campo realizadas, observou-se que o transtorno de ansiedade é um causador da dificuldade de aprendizagem, que o número de crianças que desenvolvem esse transtorno é crescente e que é necessário um olhar empático para esses casos. É preciso que a escola, o professor e os pais estejam alinhados com o objetivo de diminuir o sofrimento dessas crianças. Conclui-se, então, a complexidade de lidar com crianças ansiosas no ambiente escolar, a necessidade de analisar e compreender esse transtorno para solucionar ou amenizar os prejuízos e as consequências que ele acarreta, além de buscar meios para melhorar o processo de ensino e aprendizagem.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Educação. Aprendizagem.

## ANXIETY IN CHILDHOOD: A LOOK AT A CLASS IN THE 5TH GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL

**ABSTRACT:** This project aims to analyze how anxiety manifests itself and what are its impairments for children in the 5th year of elementary school; knowing the signs and symptoms of anxiety in children; verify the pedagogical losses in anxious children; research and analyze pedagogical practices to help children with anxiety disorders. To carry out this research, children in the 5th year of Elementary School in a public school in the city of Barra do Garças-MT were observed and interviewed, similarly, a professional who works in the field of psychology and who works with children with anxiety disorders was interviewed. Through the studies and field research carried out, it was observed that anxiety disorder is a cause of learning difficulties, that the number of children who develop this disorder is increasing and that an empathetic look is necessary for these cases. It is necessary that the school, the teacher and the parents are aligned with the objective of reducing the suffering of these children. It concludes, then, the complexity of dealing with anxious children in the school environment, the need to

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º semestre do curso de Pedagogia do UniCathedral. E-mail: cristinaaline606@gmail.com.

<sup>2</sup> Mestre em Educação, Especialista em didática, Especialista em Docência no Ensino Superior, Pedagoga e professora Universitária.

<sup>3</sup> Especialista em docência e prática na Meditação, psicóloga e professora Universitária. raisa.marcolin@unicathedral.edu.br.

analyze and understand this disorder to solve or alleviate the damage and consequences it entails, in addition to seeking ways to improve the teaching and learning process.

**KEYWORDS:** Anxiety. Education. Learning.

## INTRODUÇÃO

A ansiedade é um estado emocional normal, é o sentimento de medo, preocupação e tensão, e pode ser vista como um sistema de defesa do ser humano para se resguardar de situações perigosas ou desconhecidas. Os graus e as intensidades variam a partir da particularidade de cada pessoa, tendo em vista o controle emocional e racional de cada um.

Porém, destaca-se que a ansiedade deixa de ser um sentimento normal e passa a ser uma patologia quando o medo se torna incontrolável e a preocupação é demasiada, prejudicando a vida de maneira intensa a ponto de o indivíduo ter dificuldade em realizar ações rotineiras e relativamente simples. A ansiedade patológica traz sentimentos vagos e desagradáveis sobre possíveis acontecimentos, um sofrimento antecipado com situações, muitas vezes, hipotéticas.

Entender a complexidade da ansiedade é cada dia mais necessário já que o número de pessoas ansiosas sobe ao longo da atual geração, órgãos de saúde fazem alerta sobre a importância da saúde mental. As pessoas estão imediatistas, características de uma sociedade globalizada.

O transtorno de ansiedade não é uma exclusividade da vida adulta, crianças também são diagnosticadas com ansiedade, contudo, diferente dos adultos, as crianças não possuem maturidade emocional, muitas delas estão em fase de desenvolvimento e não conseguem administrar sentimentos intensos de forma racional. Na infância, a crise de ansiedade advém de circunstâncias diversas, como uma simples mudança na rotina, ou o luto, situações de abandono e violências.

Um dos prejuízos que a ansiedade traz para a criança é a dificuldade de aprendizagem, pois ela terá dificuldade de concentração e de interação. A ansiedade em crianças acaba se tornando mais complexa, pois elas ainda não possuem a capacidade de entender o que está acontecendo, a criança não vai externar suas preocupações de maneira objetiva. Desse modo, é pertinente que os adultos estejam cientes dos cuidados necessários com a saúde mental das crianças, tenham cautela com os diálogos, notem os sinais e os sintomas e deem início ao tratamento da ansiedade o mais rápido possível para amenizar as sequelas.

Nesta perspectiva, realizou-se um estudo sobre a ansiedade, considerando que o número de crianças ansiosas é relevante, fazendo-se necessário compreender como a ansiedade se manifesta para identificar os sintomas e verificar quais os prejuízos para a aprendizagem em crianças.

Nesse cenário, o estudo teve por objetivo analisar como a ansiedade se manifesta e quais seus prejuízos para aprendizagem em crianças do 5º ano do Ensino Fundamental. Partindo de tal objetivo, tem-se os objetivos específicos: conhecer os sinais e os sintomas da ansiedade em crianças; verificar os prejuízos pedagógicos em crianças ansiosas; e pesquisar práticas pedagógicas para o auxílio de crianças com transtorno de ansiedade.

Para alcançar tais objetivos, a metodologia constou de uma pesquisa de campo associada à pesquisa bibliográfica. O estudo de cunho qualitativo, utilizou-se como método a observação de crianças com transtorno de ansiedade e a entrevista com professores, alunos bem como com uma profissional da psicologia. Como critério de inclusão, serão crianças regularmente matriculadas no 5º ano do Ensino Fundamental, com sintomas de ansiedade relatados pelos professores, ou por familiares, ou diagnosticadas com ansiedade em tratamento. Todas as entrevistas foram semiestruturadas e com assinatura prévia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## **A ANSIEDADE NORMAL E PATOLÓGICA**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) apresenta dados sobre os crescentes casos de ansiedade no Brasil, há uma estimativa de 8 milhões de crianças e adolescentes ansiosos. A ansiedade diz respeito ao excesso de preocupação, de medo e de pensamento demasiado em fatos que podem ou não acontecer no futuro. Trata-se de uma reação emocional, um sistema de defesa normal, que sempre esteve presente no desenvolvimento humano. O medo está ligado diretamente à ansiedade, e nada mais é que uma reação a uma ameaça real, contudo, no transtorno, o medo ocorre em uma situação de perigo hipotética. Ele se torna uma patologia quando é exorbitante. Atividades simples do cotidiano geram sofrimento, dessa maneira, o que tornará a ansiedade normal uma patologia será a intensidade.

Segundo Leahy (2011, p. 12), “vivemos na Era da ansiedade”, é preocupante como o número de pessoas diagnosticadas com transtorno de ansiedade vem aumentando ao longo dos anos. Médicos e especialistas apontam os prejuízos, os impactos e a importância do tratamento para que não se eleve para uma possível depressão.

O DSM-5 (APA, 2014) apresenta os transtornos que estão associados à ansiedade, sendo eles: transtorno de ansiedade de separação; mutismo seletivo; fobia específica; transtorno de ansiedade social; transtorno de pânico; agorafobia; transtorno de ansiedade generalizada; transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento. O que irá diferenciar esses transtornos de ansiedade, segundo DSM-5, será o tipo de objetos ou a situação, mas os sintomas transitam entre os transtornos.

O transtorno de ansiedade concomitantemente vai acarretar vários sinais e sintomas, sendo eles físicos, como taquicardia, falta de ar, boca seca, transpiração excessiva, queda de cabelo, náuseas, tremor, manchas na pele; e/ou psíquicos, como mudanças comportamentais (roer as unhas, irritabilidade, bloqueio), pensamentos negativos, pensamentos automáticos, insônia, choro incontrolável, dificuldade de concentração, dificuldade de interação.

Em alguns diagnósticos, o acompanhamento com um psicólogo será suficiente e eficiente para o tratamento do transtorno, em contrapartida, em alguns casos serão necessários o uso de medicamentos com fim de amenizar os sintomas.

O transtorno de ansiedade está associado, na maioria das vezes, a questões ambientais, mas também se relaciona com a genética e pode ser hereditário. As possíveis causas de ansiedade na infância são mudanças de rotina, situações de violências, a morte de alguém muito próximo (avós, tios, primos, amigos), convívio em um ambiente tenso. A ansiedade vai influenciar diretamente e negativamente no processo de aprendizado da criança, ela encontrará dificuldade na concentração, na interação e, em um momento de nervosismo extremo, podem ocorrer crises mais severas.

## **A ANSIEDADE INFANTIL E SEUS PREJUÍZOS NA VIDA ESCOLAR DA CRIANÇA**

Assim como os adultos, as crianças podem desenvolver o transtorno de ansiedade, há várias causas possíveis, como mudanças na rotina, violências, luto etc. Contudo, diferentemente dos adultos, as crianças ainda não possuem maturidade para administrar esses sentimentos. Segundo Swedo, Leonard e Allen (1994), em crianças, o desenvolvimento emocional influi sobre as causas e a maneira como se manifestam os medos e as preocupações tanto normais quanto patológicos, pois, ao contrário dos adultos, crianças podem não reconhecer seus medos como exagerados ou irracionais, especialmente os menores.

A ansiedade vai afetar a vida dessa criança e trazer influências negativas nas relações sociais, familiares e escolares. No ambiente escolar, vai se tornar a causa da dificuldade de

aprendizagem, sendo a ansiedade excessiva um dos fatores responsáveis pelo baixo desempenho escolar, pela baixa autoestima, bem como pela insegurança e medo de não atender às expectativas acadêmicas (VASCONCELOS et al., 2015).

Essas manifestações podem estar associadas a acontecimentos ou situações de natureza passageira, chamada de ansiedade estado ou constituir uma maneira estável e permanente de reagir, provavelmente com base na própria constituição individual, a chamada ansiedade traço. Os transtornos de ansiedade podem também interferir diretamente em processos de atenção e provocar prejuízos de aprendizagem e memória. (CUNHA, OLIVEIRA, SILVA, OLIVEIRA, 2017, p. 3).

“As crianças com transtorno de ansiedade têm mais problemas na escola (tanto acadêmico quanto social) e muito mais chances de se tornarem adultos com problemas psicológicos”, aponta Leahy (2011, p. 13). Dificilmente uma criança conseguirá identificar que o medo evoluiu para um transtorno, então, é preciso que um adulto observe os sinais e sintomas e busque meios para ajudar essa criança, uma vez que se sabe que o tratamento é primordial, e um tratamento precoce faz a diferença.

“A criança que apresenta sinais ansiosos tem pensamentos negativos, baixa autoestima, dificultando então as suas interações e seu desenvolvimento e aprendizagem” (GUIMARÃES; HAASE; NEUFELD, 2021, p. 4).

É preciso que as crianças se sintam motivadas e acolhidas no ambiente escolar, tendo em vista que muitas vezes o sentimento que as crianças tem é de incompreensão, o que conduz a prejuízos na aprendizagem e desmotivação escolar.

A motivação é algo muito discutido quando se pensa em aprendizagem e, por vezes, é utilizada como justificativa às dificuldades de aprendizagem, e em algumas situações limitavam a motivação a uma pré-condição para a aprendizagem, todavia atualmente considera-se uma reciprocidade entre motivação e aprendizagem, podendo uma produzir efeito na outra. “Desta forma, a motivação influi no que os alunos aprendem, quando aprendem e como aprendem e, ao mesmo tempo, o que os alunos aprendem influencia a sua motivação” (LOURENÇO e PAIVA, 2010, p. 10).

Dessa forma, Lourenço e Paiva (2010) explicam que a motivação se origina a partir do interesse, do gosto e da curiosidade, deixando claro, então, que ela é fundamental para a aprendizagem, já que esta só acontecerá efetivamente se houver motivação.

Isto posto, verifica-se que aprendizagem está diretamente ligada às questões emocionais e, por isso, é importante que o aluno se sinta bem e disposto no ambiente escolar.

Nesse sentido, tornar o ambiente escolar prazeroso pode auxiliar diretamente na aprendizagem de crianças com transtornos ansiosos.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

### AS CRIANÇAS

Para início da pesquisa de campo, foi realizada a observação de crianças em sala de aula. Foram observadas crianças de 10 anos, cursando o 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública do município.

Inicialmente, o olhar estava voltado para o comportamento dessas crianças durante as aulas, como elas interagiam com os colegas, como era a devolutiva com o professor, quais eram as dificuldades que apresentavam diante de um conteúdo, e se em algum momento apresentariam sinal ou sintoma de ansiedade.

Evidências de que algumas formas de ansiedade infantil podem estar relacionadas a transtornos ansiosos na vida adulta contribuíram para o desenvolvimento de estratégias de diagnóstico, tratamento e prevenção específicos para crianças e adolescentes. Embora os métodos diagnósticos dos transtornos ansiosos em crianças sejam semelhantes àqueles utilizados em adultos, a avaliação e o tratamento da ansiedade patológica na infância apresentam características particulares (ASBARH, 2004, p. 29).

Nesse sentido, a pesquisa não visou o diagnóstico das crianças observadas, mas sim, compreender sinais e sintomas de ansiedade na infância e como eles afetam a aprendizagem. Foram notados, em algumas crianças, comportamentos atípicos, como pernas inquietas, roer de unhas, dispersão durante a explicação de conteúdo. Segundo Santos (2016, p. 12), “A ansiedade interfere no desempenho do aluno, principalmente em época de provas dificultando a capacidade de recordar ou recuperar um conteúdo aprendido”.

Analisando o resultado do questionário respondido pelas crianças, nota-se que 100% das entrevistadas gostam de ir para a escola, responderam que têm amigos, ficam constrangidas em fazer perguntas ao professor em momentos de dúvidas, algumas das crianças relataram ter dificuldade em se concentrar e 85% sentem-se envergonhadas quando precisam ler em voz alta ou apresentar-se diante da turma e roem as unhas.

Os TAs (transtornos de ansiedade) podem causar manifestações clínicas capazes de gerar importantes prejuízos no funcionamento normal do

indivíduo. A ansiedade patológica leva o paciente ao desenvolvimento de estratégias compensatórias para evitar o contato com aquilo que lhe causa temor. Além do conseqüente prejuízo funcional imediato, implicações de médio e longo prazo possíveis são a diminuição de autoestima e o desinteresse pela vida. Quando o transtorno é presente na infância ou na adolescência e não há tratamento adequado, há incremento na possibilidade do progressivo agravamento da condição mórbida ao longo da vida (VIANNA et al, 2009, p. 04).

É válido ressaltar que as manifestações clínicas da ansiedade em crianças, muitas vezes, são confundidas com birras, dramas, exageros ou inquietudes, porém, destaca-se que crianças com quadros ansiosos têm prejuízos em diversas áreas de sua vida. Por essa razão, é importante acompanhamento especializado. No entanto, como foi possível observar na pesquisa, ainda é baixa a quantidade de crianças que recebem acompanhamento psicológico e médico.

As crianças relataram que ficam preocupadas com problemas que ocorrem em suas casas, logo, elas têm dificuldade de concentração, se esquecem com facilidade dos conteúdos ou até mesmo de ordens de comando orientadas pelo professor. Das crianças que participaram da pesquisa, apenas 14% têm acompanhamento com um psicólogo e fazem uso de medicamento para amenizar os sintomas da ansiedade.

## A ESCOLA

A escola tem um olhar atento com as crianças, e quando algum comportamento é apontado pelos professores, a coordenação busca meios para intervir dentro de suas possibilidades.

O primeiro passo seguido é uma conversa com a criança para sondar se ela está passando por algum tipo de abuso, violência. A criança convive e passa um tempo considerável na escola, portanto, ela se sente segura nesse ambiente. Após identificar o que está causando o prejuízo no processo de ensino-aprendizagem, a equipe escolar entra em contato com os pais; nos casos de transtorno de ansiedade, é necessária uma parceria entre os responsáveis e a escola.

A aprendizagem infantil, no que tange ao processo escolar em geral, está intimamente relacionada ao desenvolvimento da criança, as figuras representativas como escola e educador, ambiente de aprendizagem, condições emocionais e estrutura familiar. Qualquer intercorrência em um ou mais destes fatores pode influenciar, direta ou indiretamente, o processo de aquisição da aprendizagem. (SANTOS, 2016, p. 11).

Sabe-se que a criança não tem maturidade emocional para administrar seus sentimentos, assim, é muito importante que ela se sinta protegida, acolhida e entendida, e que a prioridade seja amenizar o sofrimento. Na escola deve se privilegiar o conhecimento e a experiência para que o aluno estabeleça vínculos afetivos e tenha experiências construídas de maneira significativa, tendo assim, acesso ao conhecimento e à diversidade cultural.

#### UM OLHAR PROFISSIONAL

O profissional que contribuiu com a pesquisa de campo é graduado em psicologia e trabalha para o município em parceria com a polícia civil local. Ele atua diretamente com crianças que sofreram algum abuso e/ou violência e estão em vulnerabilidade. Ele pontuou que a ansiedade normal é um instinto para a preservação e para a integridade do ser humano, ela passa a ser anormal quando esse instinto impede situações simples do cotidiano. De acordo com Simões (2013),

Ansiedade é uma emoção ou reação normal, saudável e adequada, manifesta por um conjunto de alterações comportamentais e cognitivas, resultantes da exposição a circunstâncias que o indivíduo avalia como ameaçadoras para a sua integridade física, moral ou psicológica. (SIMÕES, 2013).

A ansiedade para a criança é muito complexa, pela falta ou pouco discernimento de seus sentimentos; é um transtorno neurológico que desregula os neurotransmissores. Ela sinaliza a importância de fazer exercícios físicos para a liberação de noradrenalina e amenização dos sintomas. A pessoa ansiosa está em sofrimento e isso irá afetar todas as áreas da sua vida, por isso, ressalta-se a importância do tratamento do transtorno de ansiedade. O transtorno vai causar uma defasagem no aprendizado da criança, o medo excessivo de uma situação (talvez hipotética) vai fazer com que ela trave, que dê o “branco” na cabeça, ou tenha pensamentos incontroláveis e automáticos, tirando sua capacidade de concentração.

O professor é uma figura afetiva que transmite segurança, sendo assim, é importante que ele entenda que a criança tem uma bagagem. É necessário ouvi-la, ter um olhar cuidadoso, estabelecer uma relação de segurança, fazer uma roda de conversa e praticar atividades físicas.

Ele enfatizou que os ambientes inseguros, o uso intenso de telas, as cobranças exageradas são causadores de ansiedade. Os prejuízos do transtorno podem perdurar por toda a vida, podendo ser agravados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste trabalho, foi possível compreender o que é o transtorno de ansiedade e aliar a teoria com a prática. Tendo em vista que a ansiedade é um transtorno que está presente na sociedade e não é uma particularidade da vida adulta, é essencial que seja discutida, para entender e buscar solução.

Assim como o autismo, TDAH, dislexia, discalculia, a ansiedade é um transtorno que causa dificuldade de aprendizagem. É importante que o professor seja humanizado, que tenha um olhar empático e sensível, que veja a criança e entenda que ela é uma “esponja”, que o ambiente vai influenciar no seu comportamento, que ela sofre com cobranças, que existe uma dificuldade no discernimento dos seus sentimentos.

Atitudes simples podem fazer uma diferença significativa na redução dos prejuízos que o transtorno de ansiedade pode causar no processo de ensino-aprendizagem, como o diálogo em sala de aula, que é algo primordial; a troca de experiências, uma vez que a criança tem muito a agregar; o relacionamento de confiança entre seus alunos; a visita de profissionais para uma roda de conversa. O professor precisa de uma visão ampla da realidade da sua turma, pontuar as formas de avaliação, se atentar se o método de ensino está alcançando o objetivo, que é o aprendizado pleno, e buscar meios para que a criança entenda que aprender não é um fardo impossível de se carregar.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ASBAHR, Fernando. **Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos**. *Jornal de Pediatria* - Vol. 80, Nº2, 2004.

BRITO CUNHA, Neide; SALES OLIVEIRA, Sandra Maria; VILHENA SILVA, Thaísa; FIGUEIREDO OLIVEIRA, Antônio José. **Ansiedade e desempenho escolar no ensino fundamental I Educação**. *Revista do Centro de Educação*, vol. 42, núm. 2, 2017, Maio-Agosto, pp. 397-410 Universidade Federal de Santa Maria Brasil.

GUIMARAES, A. P. L.; HAASE, V. G.; NEUFELD, C. B. **Intervenção cognitivo-comportamental para ansiedade matemática na infância: relato de caso.** *Dementia & Neuropsychologia*, v. 15, n. 2, p. 286-290,2021.

L. LEAHY, R. **Livre de ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2011.

LOURENÇO, Abilio Afonso, PAIVA, **A motivação escolar e o processo de aprendizagem.** *Ciências & Cognição* 2010; Vol 15: 132-14.

SANTOS, Jacqueline O. **A percepção dos professores frente à ansiedade infantil: uma visão psicopedagógica.** João Pessoa, 2016.

SIMÕES, B. M. N. **Ansiedade, satisfação e bem-estar em finalistas e profissionais de psicologia em início de carreira.** Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação - Universidade dos Açores, Ponta Delgada, Portugal, 2013.

SWEDO SE; Leonard HL; Allen AJ. **Novos desenvolvimentos em transtornos afetivos e de ansiedade na infância.** *Curr Probl Pediatr.* 1994.

VASCONCELLOS, C. S. **Avaliação: concepção dialética libertadora do processo de avaliação escolar.** São Paulo: Libertad, 1995.

VIANNA Renata Vieira Alves Barbosa. **Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão.** *Revista Brasileira De Terapias Cognitivas*, Volume 5, Número 1.2009