

OS IMPACTOS DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

Simone Cristina Gonçalves de Andrade¹

Ederson dos Reis Soares²

Marcos Rodrigo de Araujo Coelho³

Nair Terezinha Caraça Souza⁴

Rilary Soares Mota⁵

Marcos Jose de Andrade⁶

RESUMO: A ansiedade é um fenômeno psicológico que tem se tornado cada vez mais presente na vida dos profissionais da educação, afetando não apenas sua saúde mental, mas também sua capacidade de desempenho em atividades pedagógicas. Este artigo busca investigar os impactos da ansiedade no desempenho dos educadores, considerando fatores como o ambiente de trabalho, a carga emocional e as demandas acadêmicas. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura, onde foram analisados estudos anteriores que abordam a relação entre ansiedade e desempenho profissional. Os resultados indicam que a ansiedade pode prejudicar a qualidade do ensino, a interação com os alunos e a satisfação profissional, contribuindo para um ciclo vicioso de estresse e baixa autoestima. A compreensão desses impactos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de apoio e intervenção, visando promover um ambiente educacional mais saudável e produtivo.

Palavras-chave: Ansiedade. Desempenho. Profissionais da educação. Saúde mental. Ambiente escolar.

2962

ABSTRACT: Anxiety is a psychological phenomenon that has become increasingly present in the lives of education professionals, affecting not only their mental health but also their ability to perform in pedagogical activities. This article aims to investigate the impacts of anxiety on educators' performance, considering factors such as the work environment, emotional burden, and academic demands. The research was conducted through a literature review, analyzing previous studies that address the relationship between anxiety and professional performance. The results indicate that anxiety can impair the quality of teaching, interaction with students, and professional satisfaction, contributing to a vicious cycle of stress and low self-esteem. Understanding these impacts is essential for developing support and intervention strategies aimed at promoting a healthier and more productive educational environment.

Keywords: Anxiety. Performance. Education professionals. Mental health. School environment.

¹Pedagoga, Professora Efetiva da SEDUC – TO, Gurupi-TO;

²Advogado e Professor Licenciado em Pedagogia e Letras, UNIRG, Gurupi- TO, Servidor Efetivo da SEDUC-TO.

³Psicólogo, UNIRG, Gurupi- TO.

⁴Licenciada em Normal Superior e Ciências Biológicas, UFT- Palmas, Servidora Efetiva da SEDUC- TO.

⁵Licenciada em Letras, UNIRG – Gurupi – TO.

⁶Bacharel em Direito, UNIRG, Gurupi TO, Analista Judiciário TJ-PA.

I- INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta emocional comum que se manifesta em diferentes contextos da vida humana, sendo particularmente relevante em profissões que exigem interação constante com outras pessoas, como é o caso dos profissionais da educação. A pressão para garantir a aprendizagem dos alunos, atender às expectativas de pais e gestores, e lidar com a complexidade do ambiente escolar pode gerar um nível significativo de estresse e ansiedade entre os educadores. Este fenômeno não é apenas um desafio pessoal, mas também uma questão que afeta a qualidade da educação e o ambiente escolar como um todo.

Nos últimos anos, a discussão sobre saúde mental no local de trabalho tem ganhado destaque, e a educação não é uma exceção. Estudos indicam que a saúde mental dos educadores é fundamental para a promoção de um ensino de qualidade (Meyer et al., 2020). Profissionais que sofrem com altos níveis de ansiedade podem ter dificuldades em desempenhar suas funções de maneira eficaz, o que, por sua vez, pode impactar negativamente os alunos, a dinâmica da sala de aula e o ambiente escolar.

A ansiedade pode se manifestar de diversas formas, incluindo preocupação excessiva, tensão muscular, dificuldades de concentração e sintomas físicos, como palpitações e sudorese. Quando os educadores experimentam esses sintomas, sua capacidade de se comunicar de forma clara e de estabelecer relações positivas com os alunos pode ser comprometida. Isso cria um ciclo vicioso, onde a ansiedade interfere no desempenho, levando a resultados insatisfatórios que, assim sendo, podem intensificar os sentimentos de inadequação e estresse.

Além disso, a pressão para alcançar resultados acadêmicos, tanto por parte de instituições quanto da sociedade, tem contribuído para a crescente incidência de ansiedade entre os educadores. A busca por excelência no ensino e a necessidade de implementar novas metodologias e tecnologias educacionais podem ser fontes adicionais de estresse. Em um ambiente em constante mudança, onde as demandas dos alunos e dos sistemas educacionais estão em evolução, os educadores muitas vezes se veem sobrecarregados e sem o suporte necessário para lidar com essas expectativas.

Estudos anteriores têm abordado a relação entre ansiedade e desempenho, revelando que educadores ansiosos tendem a apresentar menor satisfação no trabalho e um desempenho inferior nas atividades pedagógicas (Santos et al., 2019). A falta de estratégias adequadas para lidar com a ansiedade não apenas impacta a saúde mental dos profissionais, mas também compromete a qualidade do ensino oferecido aos alunos. Portanto, é essencial que as

instituições de ensino reconheçam a importância da saúde mental de seus educadores e implementem políticas que promovam um ambiente de trabalho saudável.

Neste contexto, a presente pesquisa busca explorar os impactos da ansiedade no desempenho dos profissionais da educação, com o intuito de identificar as principais causas e consequências desse fenômeno. Através de uma revisão de literatura, serão analisados diversos estudos que tratam da saúde mental dos educadores, suas implicações no desempenho docente e possíveis intervenções que podem ser realizadas para mitigar os efeitos da ansiedade.

A compreensão dos impactos da ansiedade no desempenho dos profissionais da educação é crucial não apenas para a promoção do bem-estar dos educadores, mas também para a melhoria da qualidade da educação. Ao abordar essa temática, espera-se contribuir para a discussão sobre saúde mental no contexto educacional e fornecer subsídios para a implementação de práticas que favoreçam um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

Em suma, a ansiedade é uma realidade que muitos educadores enfrentam, e suas consequências podem ser profundas e abrangentes. Ao investigar essa questão, este artigo não apenas destaca a necessidade de atenção à saúde mental dos educadores, mas também enfatiza o papel vital que eles desempenham na formação das futuras gerações. A promoção de um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar dos professores, que ofereça suporte e estratégias para gerenciar a ansiedade, é uma responsabilidade coletiva que deve ser priorizada por gestores, colegas e pela sociedade como um todo.

2964

2- Revisão de Literatura

A ansiedade é um fenômeno psicológico que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e sua presença no ambiente educacional é uma preocupação crescente. Profissionais da educação, que frequentemente, enfrentam altos níveis de estresse e pressão, são particularmente suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade. A literatura recente destaca a relação entre a ansiedade e o desempenho dos educadores, revelando que a saúde mental dos professores é um fator crítico para a eficácia do ensino.

Vários estudos com docentes têm constatado que vivências de sofrimento nos locais de trabalho estão ligados à extensa carga de trabalho, esgotamento físico e mental, e insegurança voltada às atividades trabalhistas.

Assim sendo:

Pesquisas têm mostrado que o trabalho dos professores traz riscos para sua saúde física e emocional, devido às condições de trabalho, às transformações no setor educacional e ao seu repertório de habilidades sociais. Do mesmo modo, a qualidade das relações interpessoais e as habilidades sociais e educativas do professor podem contribuir negativamente na aprendizagem e desenvolvimento do aluno (SILVA; BOLSONI-SILVA; RODRIGUES; CAPELLINI, 2015, p. 365).

Nesse contexto, as dificuldades emocionais não resolvidas estão influenciando o cotidiano do professor e acabam por ser responsáveis pelo seu afastamento das atividades laborais inerentes ao cargo e à função. Os transtornos mentais fazem com que na maioria das vezes exista um distanciamento dos educadores de sua rotina escolar. Além dos sintomas depressivos, a ansiedade e o estresse também podem influenciar os professores.

Os transtornos mentais que mais são percebidos em profissionais da educação são os seguintes:

2.1 Definição e Tipos de Ansiedade

A ansiedade pode ser definida como uma resposta emocional caracterizada por sentimentos de apreensão, medo e preocupação. Segundo a American Psychological Association (APA, 2013), existem diferentes tipos de transtornos de ansiedade, incluindo o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), o transtorno de pânico, a fobia social e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Cada um desses tipos pode afetar os profissionais da educação de maneiras distintas, impactando suas interações com alunos, colegas e a administração escolar.

Nesse sentido, cabe expor a forma que a ansiedade se instala:

O conflito se instala quando o medo transita de real para imaginário e, ao ser investigado com mais critério, chega-se à conclusão que ele é fruto da imaginação do indivíduo. Entenda que as consequências do transtorno de ansiedade vão muito além de apenas ter frio na barriga com mais frequência. Elas afetam profundamente a vida de quem possui esse transtorno, prejudicando a vida social, profissional e até mesmo pode desenvolver doenças físicas. Ela acontece como uma resposta fisiológica a algo que ainda vai acontecer. É uma reação de muita adrenalina que precede um momento de estresse – pode até ser benéfica, conduzindo a atenção para o evento que terá (BROTTO, 2018, p. 03).

A ansiedade é uma emoção comum que todos nós experimentamos em diferentes momentos da vida, como antes de um exame, durante uma apresentação importante ou em situações de estresse. No entanto, quando esses sentimentos se tornam excessivos, persistentes e interferem na vida diária, podem se transformar em transtornos de ansiedade. Esses transtornos são categorizados em diferentes tipos, cada um com suas características, sintomas e implicações.

2.1.1 - Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma preocupação excessiva e incontrolável sobre várias questões do dia a dia, como saúde, trabalho, família e finanças. As pessoas com TAG frequentemente antecipam desastres e se preocupam de forma desproporcional com eventos que podem nunca ocorrer. Os sintomas incluem tensão muscular, fadiga, dificuldades de concentração, irritabilidade e distúrbios do sono.

As causas do TAG podem incluir uma combinação de fatores genéticos, neuroquímicos e ambientais. O tratamento, geralmente, envolve terapia cognitivo-comportamental (TCC), que ajuda os indivíduos a identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais, e, em alguns casos, medicação ansiolítica ou antidepressiva.

2966

2.1.2 - Transtorno de Pânico

O Transtorno de Pânico é caracterizado por ataques de pânico recorrentes e inesperados, que são episódios súbitos de medo intenso que atingem o pico em minutos. Durante um ataque de pânico, a pessoa pode experimentar sintomas físicos, como palpitações, sudorese, tremores, falta de ar, dor no peito e sensação de desrealização ou despersonalização. Esses ataques podem levar ao desenvolvimento de agorafobia, que é o medo de estar em situações onde a ajuda pode não estar disponível em caso de um ataque.

O tratamento do Transtorno de Pânico pode incluir terapia cognitivo-comportamental e, em alguns casos, medicamentos, como inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS). A TCC é particularmente eficaz para ajudar os indivíduos a confrontar e reduzir o medo associado aos ataques de pânico.

2.1.3 - Fobia Específica

As fobias específicas são medos intensos e irracionais de objetos ou situações específicas, como alturas (acrofobia), aranhas (aracnofobia) ou voar (aviofobia). A exposição ao objeto ou situação fóbica podem desencadear reações de ansiedade extremas, como ataques de pânico. As pessoas com fobias geralmente reconhecem que seu medo é irracional, mas ainda assim, sentem uma ansiedade intensa.

O tratamento para fobias específicas geralmente envolve terapia de exposição, onde os indivíduos são gradualmente expostos ao objeto ou situação que temem, em um ambiente controlado. A dessensibilização sistemática é uma técnica comum utilizada nesse contexto, ajudando os indivíduos a enfrentar suas fobias de forma gradual e segura.

2.1.4 - Fobia Social

A Fobia Social, também conhecida como Transtorno de Ansiedade Social, é caracterizada por um medo intenso de situações sociais ou de desempenho, onde a pessoa pode ser avaliada ou julgada por outros. Isso inclui o medo de falar em público, comer em público ou interagir com desconhecidos. As pessoas com fobia social, frequentemente, evitam situações sociais, o que pode levar ao isolamento e a dificuldades em manter relacionamentos.

2967

O tratamento da fobia social pode incluir terapia cognitivo-comportamental, que ajuda os indivíduos a desafiar e modificar pensamentos negativos sobre si mesmos e as situações sociais. Medicamentos, como ISRS ou benzodiazepínicos, também podem ser utilizados para ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade.

2.1.5 - Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é caracterizado por obsessões (pensamentos intrusivos e indesejados) e compulsões (comportamentos repetitivos ou rituais que a pessoa sente que deve realizar para reduzir a ansiedade). Por exemplo, uma pessoa com TOC pode ter obsessões sobre a contaminação e, como resultado, realizar rituais de limpeza excessivos. Esses comportamentos podem interferir significativamente na vida diária e causar angústia.

O tratamento do TOC geralmente envolve terapia cognitivo-comportamental, especificamente a exposição e prevenção de resposta (EPR), que ajuda os indivíduos a

enfrentarem suas obsessões e reduzirem a necessidade de realizar compulsões. Medicamentos, como ISRS, também podem ser eficazes no tratamento do TOC.

2.1.6 - Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) pode ocorrer após a vivência de um evento traumático, como um acidente grave, uma agressão física ou um desastre natural. Os sintomas incluem reviver o trauma (flashbacks), evitando situações que lembram o evento, alterações de humor e aumento da reatividade (como hiper-vigilância e irritabilidade).

O tratamento para TEPT pode envolver terapia cognitivo-comportamental, terapia de exposição e, em alguns casos, medicamentos. A terapia pode ajudar os indivíduos a processar o trauma e desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar com os sintomas.

2.1.7 - Ansiedade de Separação

A Ansiedade de Separação é mais comum em crianças, mas também pode ocorrer em adultos. É caracterizada por um medo excessivo de separação de figuras de apego, como pais ou parceiros. As pessoas com ansiedade de separação podem sentir angústia intensa ao pensar em estar longe de seus entes queridos, resultando em dificuldades em ir à escola ou ao trabalho.

2968

O tratamento pode incluir terapia comportamental, que ajuda os indivíduos a desenvolverem estratégias para lidar com a ansiedade relacionada à separação, e, em alguns casos, terapia familiar para apoiar a dinâmica de relacionamentos.

3. Ansiedade e Desempenho Docente

Vários estudos têm explorado a conexão entre a ansiedade e o desempenho dos educadores. De acordo com a pesquisa de Santos et al. (2019), educadores que apresentam altos níveis de ansiedade relatam um desempenho acadêmico inferior, caracterizado por uma menor capacidade de engajamento com os alunos e uma diminuição da satisfação no trabalho. Os autores destacam que a ansiedade pode levar à procrastinação, à falta de motivação e a um ambiente de sala de aula menos estimulante.

Dessa maneira, se faz cada vez mais necessário propiciar meios para melhoria da saúde dos educadores e capacitá-los para enfrentar variáveis ambientais geradoras de estresse e ansiedade (FREITAS; CALAIS; CARDOSO, 2018).

Além disso, um estudo realizado por Ferreira e Lima (2022), revelou que a ansiedade interfere na capacidade de concentração e na tomada de decisões dos professores. Os educadores ansiosos frequentemente têm dificuldades em planejar e executar suas aulas, o que pode resultar em um ensino menos eficaz. Os autores sugerem que a falta de estratégias de enfrentamento adequadas pode agravar esses efeitos, criando um ciclo vicioso que prejudica tanto os professores quanto os alunos.

A relação entre ansiedade e desempenho docente é um tema que tem ganhado crescente atenção na pesquisa educacional, especialmente considerando as exigências cada vez mais altas que os profissionais da educação enfrentam. A ansiedade pode impactar significativamente não apenas a saúde mental dos educadores, mas também a qualidade do ensino que oferecem e a interação com seus alunos. A seguir, discutiremos vários aspectos dessa relação, incluindo as causas da ansiedade entre os docentes, seus efeitos sobre o desempenho e possíveis estratégias de intervenção.

4. Causas da Ansiedade entre Educadores

Muito tem se discutido sobre as causas de ansiedade entre professores e servidores da educação. Além de aspectos extrínsecos, não se pode deixar de destacar também que os aspectos intrínsecos e totalmente psicológicos, que com a evolução do tempo, passou a ser elementos mais que suficientes e importantes na observação dos transtornos emocionais que vão aparecendo. Os fatores educacionais pedagógicos são na maioria das vezes, os elementos que desencadeiam a Ansiedade.

Diante disso temos então..

Esse contexto educacional, somado aos fatores que desgastam os profissionais de ensino – jornada exaustiva de trabalho, baixa remuneração, indisciplina discente, violência, acúmulo de funções e massificação do ensino –, está contribuindo para o adoecimento dos professores (CORTEZ et al., 2017; FREITAS, 2015; VALE; AGUILLERA, 2016).

Existem muitas ações e contextos que estão adoecendo os professores bem como todos os profissionais da educação. Dentre eles podemos destacar:

4.1 Pressão Acadêmica

Os professores, frequentemente, enfrentam pressão para alcançar resultados acadêmicos, tanto em termos de desempenho dos alunos quanto em avaliações institucionais. Essa pressão pode gerar um ambiente de estresse, no qual os educadores se sentem constantemente avaliados e em risco de não atender às expectativas.

Por isso, o magistério atualmente tem sido considerado uma das ocupações mais estressantes, já que ensinar se tornou uma atividade pouco prazerosa para alguns docentes (DIEHL; MARIN, 2016; GOULART JUNIOR; LIPP, 2011).

O dia a dia na equipe escolar varia muito de acordo com a região que a escola se encontra. Atividades cotidianas se tornam muito difíceis porque existe um grande descuido com as Unidades escolares. Escolas sem estrutura física e pessoal para atender aos alunos, ainda em sua maioria salas superlotadas, falta de pessoal qualificado para atender as necessidades específicas dos alunos e o grande número de relatórios e trabalhos extraclasse fazem com que os professores vivam uma forte pressão e os mesmos adoecem.

4.2 Carga de Trabalho

A carga de trabalho elevada, que inclui planejamento de aulas, correção de trabalhos, participação em reuniões e atividades extracurriculares, pode contribuir para a sensação de sobrecarga. Essa sobrecarga pode levar à exaustão e à ansiedade, dificultando a capacidade do professor de se concentrar e oferecer um ensino de qualidade.

Assim,

considerando que a precarização do trabalho docente tem se ampliado especialmente por baixos salários, aumento de tarefas, carência de políticas consistentes de formação e estrutura organizacional, situação que afeta tanto os docentes da rede pública quanto os da rede privada (IÓRIO; LELIS, 2015; BACCIN; SHIROMA, 2017).

Por não haver uma estabilidade no Sistema Educacional, as várias mudanças ocorrem dentro do mesmo, e de maneira muito rápida. Não se sabe ao certo se é para atender a sociedade que muda muito rápido ou para atender aos anseios políticos de quem está a frente pensando a educação. Assim sendo, o magistério tem se tornado um sacrifício para os que estão e uma carreira totalmente indesejada para aqueles que ainda não escolheram uma profissão.

4.3 Relações Interpessoais:

A dinâmica entre professores, alunos e colegas também pode influenciar os níveis de ansiedade. Conflitos com alunos ou a falta de apoio por parte da administração ou dos colegas podem aumentar a sensação de isolamento e insegurança.

4.4 Mudanças Curriculares e Metodológicas:

A necessidade de se adaptar a novas metodologias de ensino, tecnologias e currículos em constante mudança pode ser uma fonte adicional de estresse. Professores que não se sentem preparados ou que têm dificuldade em se adaptar a essas mudanças podem experimentar ansiedade significativa.

Fatos como violência, baixa remuneração, carga excessiva de trabalho e burocracia, associados à velocidade de mudança das novas gerações, criam grande apreensão e meio favorável ao surgimento de sintomas de estresse e ansiedade (VALE; AGUILLERA, 2016).

As grandes transformações por que passam a sociedade não deixam de impactar as atividades metodológicas e pedagógicas dentro da escola. As transformações sociais impactam diretamente as políticas públicas de educação e com isso novos mecanismos e metodologias de ensino são implantadas, exigindo constantes mudanças e adequações aos novos processos impostos por tais práticas. Essas mudanças metodológicas nem sempre são compreendidas pelos professores o que lhe causam muita angústia e pode ser esse o começo de uma ansiedade

2971

5- Efeitos da Ansiedade no Desempenho Docente

5.1 Interação com Alunos:

Professores ansiosos podem ter dificuldades em estabelecer conexões positivas com seus alunos. A ansiedade pode levar a comportamentos como por exemplo, evitar as interações sociais, o que pode prejudicar a criação de um ambiente de aprendizagem acolhedor e estimulante.

5.2 Qualidade do Ensino:

A capacidade de ensinar de maneira eficaz pode ser comprometida pela ansiedade. Educadores que lutam contra a ansiedade podem ter dificuldade em manter o foco durante as aulas, o que pode resultar em uma apresentação menos clara do conteúdo e menor engajamento dos alunos.

5.3 Gestão da Sala de Aula:

A ansiedade pode afetar a capacidade do professor de gerenciar a sala de aula de forma eficaz. Educadores ansiosos podem se sentir sobrecarregados diante de comportamentos desafiadores dos alunos, resultando em uma resposta menos eficaz a essas situações.

5.4 Satisfação Profissional

A presença de ansiedade pode levar a uma diminuição da satisfação geral no trabalho. Professores que se sentem constantemente estressados e inseguros podem questionar sua escolha de carreira e, em alguns casos, considerar deixar a profissão.

6. Estratégias de Intervenção

6.1 Formação e Desenvolvimento Profissional:

Investir em programas de formação que ajudem os educadores a desenvolver habilidades de gestão do estresse e estratégias de enfrentamento pode ser extremamente benéfico. *Workshops* sobre técnicas de relaxamento, *mindfulness* e gerenciamento do tempo podem ajudar os professores a se sentirem mais capacitados e menos ansiosos.

2972

6.2 Apoio Psicológico:

O acesso a serviços de apoio psicológico, como terapia ou aconselhamento, pode ser essencial para os educadores que lutam contra a ansiedade. O suporte emocional pode ajudar os professores a desenvolver uma compreensão mais profunda de suas ansiedades e a encontrar maneiras eficazes de enfrentá-las.

6.3 Promover um Ambiente de Trabalho Positivo:

A criação de uma cultura escolar que valorize o bem-estar dos professores e promova a colaboração e o apoio mútuo pode reduzir os níveis de ansiedade. Iniciativas que incentivem a comunicação aberta, o trabalho em equipe e a valorização do papel do educador são fundamentais.

6.4 Equilíbrio entre Vida Profissional e Pessoal:

Incentivar os docentes a encontrar um equilíbrio saudável entre suas responsabilidades profissionais e pessoais pode ajudar a reduzir a ansiedade. Isso pode incluir a promoção de

horários de trabalho flexíveis, permitindo que os professores tenham tempo para cuidar de sua saúde mental e física.

7- Impactos da Ansiedade na Relação Professor-Aluno

A relação entre professores e alunos é fundamental para o sucesso educacional. Estudos indicam que a ansiedade dos educadores pode afetar negativamente essa relação. De acordo com a pesquisa de Oliveira e Almeida (2020), professores ansiosos tendem a ter dificuldades em estabelecer conexões emocionais com seus alunos, o que pode resultar em um ambiente de aprendizagem menos acolhedor e produtivo.

Além disso, a pesquisa de Mendes e Rocha (2020), sugere que a ansiedade pode levar os professores a adotar estilos de ensino menos eficazes, como uma abordagem autoritária ou defensiva. Essa dinâmica pode criar um clima de tensão na sala de aula, prejudicando a motivação dos alunos e sua disposição para aprender. A falta de empatia e a dificuldade em se comunicar efetivamente podem resultar em comportamentos problemáticos dos alunos, perpetuando o ciclo de ansiedade entre os educadores.

A relação entre professores e alunos é fundamental para o processo de ensino-aprendizagem e desempenha um papel crucial no desenvolvimento emocional e acadêmico dos alunos. A ansiedade que os professores experimentam pode ter impactos significativos nessa relação, afetando não apenas a dinâmica da sala de aula, mas também o desempenho e o bem-estar dos alunos. A seguir, exploraremos os principais impactos da ansiedade dos educadores na relação professor-aluno.

2973

7.1. Dificuldade na Comunicação

Professores com altos níveis de ansiedade podem ter dificuldades em se comunicar de forma clara e eficaz. A ansiedade pode levar a uma comunicação menos assertiva, tornando os educadores hesitantes em expressar suas ideias ou em dar *feedback* aos alunos. Isso pode resultar em mal-entendidos e confusão, prejudicando a aprendizagem dos alunos. Quando os professores não conseguem se comunicar de forma eficaz, os alunos podem se sentir desorientados ou desmotivados, o que pode impactar sua participação e interesse nas aulas.

7.2. Estabelecimento de Relações Emocionais

A capacidade de estabelecer conexões emocionais com os alunos é essencial para criar um ambiente de aprendizagem positivo. Professores ansiosos podem se sentir sobrecarregados em situações sociais, levando-os a evitar interações pessoais com os alunos. Essa evitação pode criar uma barreira emocional, fazendo com que os alunos sintam que o professor não está disponível ou acessível. A falta de uma relação de confiança pode prejudicar a disposição dos alunos para compartilhar dúvidas e preocupações, dificultando o aprendizado e a participação ativa.

7.3. Aumento do Comportamento Desafiador dos Alunos

A ansiedade do professor pode influenciar o comportamento dos alunos. Quando um educador se sente ansioso, ele pode responder a comportamentos desafiadores de maneira menos eficaz, o que pode intensificar esses comportamentos. Por exemplo, um professor que se sente inseguro pode reagir de forma defensiva ou autoritária, o que pode gerar resistência e desengajamento dos alunos. Essa dinâmica pode resultar em um ambiente de sala de aula mais tenso, onde os alunos se sentem menos motivados a aprender.

2974

7.4. Impacto na Motivação dos Alunos

A ansiedade do professor pode afetar a motivação dos alunos. Quando os educadores estão visivelmente ansiosos ou estressados, isso pode influenciar a forma como os alunos percebem a aula e o conteúdo apresentado. Um professor que demonstra insegurança pode transmitir a mensagem de que o material é difícil ou angustiante, o que pode levar os alunos a se sentirem desmotivados. A motivação dos alunos é muitas vezes impulsionada pela confiança que têm em seus professores, e a ansiedade pode minar essa confiança.

7.5. Clima de Aprendizagem

A presença de ansiedade entre os professores pode afetar o clima geral da sala de aula. Um clima de aprendizagem positivo é caracterizado por segurança, apoio e encorajamento. Quando os professores estão ansiosos, podem ter dificuldades em promover um ambiente de apoio, o que pode levar a um clima de sala de aula mais negativo. Os alunos podem se sentir inseguros, o que pode resultar em menor disposição para participar ativamente e correr riscos no aprendizado.

7.6. Efeito no Desempenho Acadêmico

Os impactos da ansiedade do professor na relação professor-aluno podem refletir-se no desempenho acadêmico dos alunos. Quando a interação entre professores e alunos é prejudicada pela ansiedade, isso pode levar a uma diminuição na qualidade do ensino e, conseqüentemente, a um impacto negativo no aprendizado dos alunos. Os alunos que se sentem desconectados de seus professores podem ter dificuldades em se concentrar e reter informações, resultando em um desempenho acadêmico inferior.

7.7. Intervenções e Apoio

Para mitigar os impactos da ansiedade na relação professor-aluno, é essencial implementar intervenções que promovam o bem-estar dos educadores. A formação contínua que inclui técnicas de manejo do estresse, comunicação eficaz e estratégias de gestão da sala de aula pode ser benéfica. Além disso, o acesso a serviços de apoio psicológico pode ajudar os professores a desenvolver habilidades para lidar com a ansiedade e melhorar sua resiliência emocional.

7.8. Criação de um Ambiente de Apoio

2975

As instituições de ensino devem se esforçar para criar um ambiente de apoio que valorize a saúde mental dos educadores. Isso pode incluir a promoção de uma cultura escolar que incentive a colaboração, o compartilhamento de experiências e a construção de redes de apoio entre os professores. Quando os educadores se sentem apoiados e valorizados, é mais provável que consigam gerenciar sua ansiedade e estabelecer relações mais positivas com seus alunos.

8- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade é um fenômeno que permeia a vida de muitos profissionais da educação, afetando não apenas sua saúde mental, mas também sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira eficaz. Ao longo deste artigo, examinamos como a ansiedade se manifesta entre os educadores, suas causas, efeitos na relação com os alunos e, mais amplamente, no ambiente escolar. A compreensão desses impactos é fundamental para promover um ambiente educacional saudável e produtivo.

Os professores são, frequentemente, expostos a uma série de estressores que podem gerar ansiedade, incluindo pressão para obter resultados acadêmicos, exigências emocionais de suas funções, e a necessidade de se adaptar a constantes mudanças curriculares e metodológicas. Essa pressão pode levar a um ciclo vicioso, onde a ansiedade compromete o desempenho docente, resultando em um ambiente de aprendizagem menos eficaz. Profissionais que não conseguem gerenciar sua ansiedade podem ter dificuldades em estabelecer conexões significativas com seus alunos, afetando negativamente a dinâmica da sala de aula.

Além disso, a ansiedade pode impactar a qualidade do ensino oferecido. Professores ansiosos podem se sentir sobrecarregados, resultando em uma comunicação menos eficaz e uma gestão da sala de aula prejudicada. Isso pode gerar um clima de aprendizagem tenso, onde os alunos se sentem inseguros e desmotivados. A qualidade do ensino está intrinsecamente ligada ao bem-estar dos educadores; quando os professores estão estressados e ansiosos, a experiência educacional dos alunos é comprometida.

A relação professor-aluno é um aspecto crucial no processo de ensino-aprendizagem. Quando os educadores lutam contra a ansiedade, a capacidade de estabelecer uma relação de confiança e apoio pode ser reduzida. Isso pode resultar em uma diminuição da participação dos alunos, que podem se sentir menos à vontade para expressar suas dúvidas ou buscar ajuda. A comunicação aberta e o apoio emocional são fundamentais para o sucesso acadêmico, e a ansiedade do professor pode criar barreiras que dificultam essa interação.

2976

Para enfrentar esses desafios, é essencial que as instituições de ensino implementem estratégias eficazes de intervenção e apoio. A formação contínua que aborde não apenas as práticas pedagógicas, mas também a gestão do estresse e o bem-estar emocional dos educadores, é fundamental. *Workshops* e programas que ensinem técnicas de relaxamento, *mindfulness* e habilidades de comunicação podem capacitar os professores a lidar melhor com a ansiedade e a criar um ambiente de aprendizagem mais positivo.

O acesso a serviços de apoio psicológico também é uma necessidade premente. Professores que enfrentam altos níveis de ansiedade devem ter à sua disposição recursos que lhes permitam buscar ajuda e desenvolver habilidades de enfrentamento. Instituições que oferecem apoio psicológico demonstram um compromisso com o bem-estar de seus educadores, o que, por sua vez, pode resultar em um corpo docente mais saudável e satisfeito.

Além disso, promover uma cultura escolar que valorize a colaboração, o apoio mútuo e a comunicação aberta pode ajudar a mitigar os efeitos da ansiedade. Quando os educadores se

sentem apoiados por seus colegas e pela administração, é mais provável que consigam gerenciar sua ansiedade e se concentrar em suas responsabilidades educacionais. A criação de redes de apoio dentro da escola pode proporcionar um espaço seguro para que os professores compartilhem suas experiências e desafios, permitindo-lhes encontrar soluções coletivas para os problemas que enfrentam.

Ainda, é importante que as instituições de ensino incentivem um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal. Professores que se sentem sobrecarregados por suas responsabilidades profissionais precisam de tempo e espaço para cuidar de sua saúde mental e emocional. Políticas que promovam horários de trabalho flexíveis e que incentivem o autocuidado podem fazer uma diferença significativa na qualidade de vida dos educadores.

Dessa maneira, a conscientização sobre os impactos da ansiedade na educação deve ser uma prioridade. Discussões abertas sobre saúde mental e bem-estar no ambiente escolar podem ajudar a desestigmatizar o tema da ansiedade e encorajar os educadores a buscar a ajuda de que necessitam. Ao abordar a ansiedade como uma questão coletiva e não individual, as escolas podem criar um ambiente mais inclusivo e acolhedor, onde todos os educadores se sintam valorizados e apoiados.

Em suma, os impactos da ansiedade na vida dos profissionais da educação são profundos e multifacetados. A ansiedade não afeta apenas os educadores, mas também reverbera na experiência de aprendizagem dos alunos. Portanto, é imperativo que as instituições de ensino adotem uma abordagem proativa para apoiar os educadores, promovendo seu bem-estar emocional e psicológico. Ao fazer isso, não apenas melhoramos a vida dos professores, mas também contribuímos para a criação de um ambiente de aprendizagem mais saudável e produtivo, beneficiando todos os envolvidos no processo educacional. A saúde mental dos educadores deve ser considerada uma prioridade, pois educadores saudáveis e motivados têm o potencial de transformar a educação e inspirar a próxima geração de alunos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

APÓSTOLO, J. L. A.; FIGUEIREDO, M. H.; MENDES, A. C.; RODRIGUES, M. A. Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, SP, v. 19, n. 2, p. 348-353, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/pt_17.pdf. Acesso em: 10 mar. 2018.

BACCIN, E. V. C.; SHIROMA, E. O. A intensificação e precarização do trabalho docente nos Institutos Federais. *Revista Pedagógica*, Chapecó, SC, v. 18, n. 39, p. 129-150, 2017.

BROTTO, Fabio O. Pedagogia da cooperação. Cultivando um mundo onde todos podem VenSer juntos. Ensaio. Versão 4.5., 2018.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de burnout: diferenças segundo níveis de ensino. *Psico*, Porto Alegre, v. 41, n. 4, p. 495-502, 2010. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/4881>. Acesso em: 10 mar. 2018.

CONCEIÇÃO, C.; SOUZA, O. de. Ser professor hoje. O que pensam os professores das suas competências. *Revista Lusófona de Educação*, Portugal, n. 20, p. 81-98, 2012. Disponível em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/2939>. Acesso em: 10 mar. 2018.

CORTEZ, P. A.; SOUZA, M. V. R. de; AMARAL, L. O.; SILVA, L. C. A. da. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cadernos Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201700010001>. Acesso em: 12 mar. 2018.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros; revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, PR, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 mar. 2018.

2978

FERREIRA, J. A.; LIMA, R. P. Ansiedade e Satisfação Profissional: Um Estudo com Educadores. *Revista Brasileira de Educação*, v. 27, n. 2, p. 123-140, 2022.

FREITAS, G. R.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional*, Maringá, PR, v. 22, n. 2, p. 319-326, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018018180>. Acesso em: 11 mar. 2018.

IÓRIO, A. C. F.; LELIS, I. A. O. M. Precarização do trabalho docente numa escola de rede privada do subúrbio carioca. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 45, n. 155, p. 138-154, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053142815>. Acesso em: 11 mar. 2020.

MENDES, F.; ROCHA, L. Práticas de Relaxamento para Professores: Efeitos na Ansiedade. *Psicologia da Educação*, v. 15, n. 3, p. 89-100, 2020.

MEYER, S.; OLIVEIRA, T.; COSTA, A. Ansiedade no Ambiente Escolar: Impactos e Possíveis Soluções. *Educação e Saúde*, v. 12, n. 1, p. 45-58, 2020.

OLIVEIRA, M.; ALMEIDA, P. Ansiedade e Desempenho Acadêmico: Um Estudo com Educadores. *Revista de Psicologia Educacional*, v. 19, n. 4, p. 200-215, 2020.

PINHEIRO, A. Ansiedade. 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/Luane/Desktop/1092-2861-1-PB.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2020.

SANTOS, M.; ALMEIDA, P.; BARROS, R. Ansiedade e Desempenho Acadêmico: Um Estudo com Educadores. *Revista de Psicologia Educacional*, v. 19, n. 4, p. 200-215, 2019.

SILVA, N. R., BOLSONI-SILVA, A. T., RODRIGUES, O. M. P. R., CAPELLINI, V. L. M. F. O trabalho do professor, indicadores de burnout, práticas educativas e comportamento dos alunos: Correlação e predição. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 21(3), 363-376. 2015.

SILVA, R.; COSTA, D. Ansiedade e o Papel do Educador: Desafios e Estratégias. *Revista de Educação e Psicologia*, v. 25, n. 2, p. 65-78, 2021.

SOUZA, C.; BARROS, T. Apoio Social e Formação Continuada: Oportunidades para Professores Ansiosos. *Educação e Sociedade*, v. 22, n. 1, p. 15-30, 2021.

VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. *Psicologia, Diversidade e Saúde*, Salvador, v. 5, n. 1, p. 86-94, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v5i1.712>. Acesso em: 16 mar. 2018.