

# #1702 : CUIDANDO DE SI E DO OUTRO, AJUDA NO CONTROLE DA ANSIEDADE- CECPAG



Colégio Estadual do Campo Pedro Atanásio Garcia 1 Estudante Joice Vitória Brito  
Joicevitoria178@gmail.com 2 Estudante Renata Miranda Silva @mirandarenata148@gmail.com 3  
Estudante Naiara Neves Moreira @nairan057@gmail.com Professor Orientador Rita de Cássia  
Alves Malheiros Fausto @Ritamalheiros2018@gmail.com

## Introdução

Estamos há mais de 02 anos vivenciando a pandemia e seus efeitos negativos para a sociedade, contudo a escola sentiu de perto esse isolamento social e o distanciamento afetivo dos alunos. Como podemos auxiliar esse retorno presencial da classe estudantil no Cecpag, com tantos casos de ansiedade- CUIDAR DE SI E DO OUTRO. Com essa problemática, veio as ideias de organizar uma sequência de ações que valorizem os sentimentos afetivos dos alunos, que eles pudessem se expressar, falar, se abrir emocionalmente, pois ouvir e ser ouvido, rodas de conversas, conversas virtuais com profissionais da saúde, psicólogos, fisioterapeutas e nutricionistas. E a forma que encontramos para tentar amenizar os efeitos nocivos da ansiedade, e possivelmente estado depressivo dos nossos colegas foi utilizar da internet, meets, forms, rodas de conversas virtuais e ou presenciais no Cecpag, videos gravados e postados nos meios digitais para realizar as ações, mas sabemos da dificuldade de outros alunos no acesso a internet, por residirem na zona rural, contudo tentar momentos presenciais no colégio para que essas ações sejam efetivas.

## Objetivo

1-Valorizar e expressar os sentimentos afetivos dos alunos através de RODAS DE conversas, e conversas de sensibilização com profissionais da saúde

2-Motivar os alunos a se expressar e diminuir os sentimentos negativos desencadeados durante o isolamento social, com ajuda de psicóloga através de palestras no colégio.

## Metodologia

A partir desse questionamento, se deu nossa investigação, com o objetivo de valorizar e expressar os sentimentos dos alunos do Colégio Estadual do Campo Pedro Atanásio Garcia (CECPAG) durante a pandemia do COVID 19, motivando-os a se expressarem, como meio de diminuir os sentimentos negativos desencadeados durante o isolamento social. conheçam o cotidiano de indivíduos da zona rural

Diante disso, a relevância desta pesquisa se dá como meio de contribuir positivamente com a saúde mental dos discentes do CECPEG durante a pandemia, além de permitir com que outros públicos, contribuindo na disseminação e valorização da cultura do campo. Iremos fazer o convite digital aos alunos para participar dessas ações que estamos organizando, inicialmente será um levantamento pela aplicação do google forms. Após a aplicação do questionário virtual, iremos fazer a mensuração das informações e transformar em gráficos. Verificar a possibilidade de atendimento dos discentes com crises de ansiedade nos espaços da escola, faremos inicialmente rodas de conversas com os alunos e depois com psicóloga em trabalho voluntário na rede estadual, ou em parceria com a Secretaria de Desenvolvimento Social no município de Caetité

## Resultados

Observou-se que os alunos sentem grande diferença entre estudar em casa, utilizando livros, tecnologias e estudar presencialmente na instituição escolar, sob auxílio do professor, denotando a importância da presença docente e seu trabalho no processo de ensino-aprendizagem. Além disso, foi possível observar também que a ação do CECPEG em permitir e incentivar que os educandos pudessem compartilhar as emoções discentes durante a pandemia e o retorno ao presencial, através das tecnologias foi um meio de ajudar a controlar os efeitos colaterais do isolamento social, que interferem na saúde mental das pessoas, como também aumentou os laços afetivos entre os discentes com a instituição escolar, elucidando a sua importância.

## Bibliografia

(Três referências mais importantes)

CORTELLA, Mario Sérgio. Por que fazemos o que fazemos?: aflições vitais sobre trabalho, carreira e realização/ Mario Sérgio Cortella. – 1 ed.- São Paulo: Planeta, 2016. ISBN978-85-422-0741-5. CDU65.011.4

GONÇALES, Cintia Adriana Vieira; MACHADO, Ana Lúcia. As tecnologias do cuidado em saúde mental/The mental health care technologies. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, v. 58, n. 3, p. 146-150, 2018.

SANTOS, Boaventura de Sousa. A Cruel Pedagogia do Virus. Abril de 2020.Edições Almedina, S.A- Coimbra, Portugal. ISBN978-972-40-8496-1. CDU347