Tecendo Experiências[*]

A Ansiedade na Aprendizagem - Moisés Santos[•]

Ansioso todo mundo é! Resta saber até que ponto nós somos capazes de lidar com nossa própria ansiedade e, quem sabe, aprender com ela. Ansiedade pode ser um sentimento forte de anseio, de desejo, ou uma manifestação sintomática dos próprios sentimentos de medo, quase sempre imaginários.

A questão alarmante é que, segundo estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão logo será a segunda maior doença do mundo, só perdendo para doenças coronárias. Doença "invisível" aos médicos (ainda habituados ao tratamento de doenças físicas), a depressão pode estar presente em uma a cada três queixas nos consultórios. Nesses estudos, verificou-se que a ansiedade está presente em 40% dos casos de depressão. Com muito preconceito, a maioria ainda rotula depressão como "doença de fraco" ou como um problema que pode ser resolvido através da "força do pensamento". O pior é que muitos estudantes sofrem de depressão e não sabem.

Partindo de uma premissa semelhante, iniciei o *Projeto Respire Fundo* com o objetivo de verificar quais eram **os efeitos da ansiedade na aprendizagem**. Num trabalho de quatro meses, foram 269 entrevistas com alunos do ensino fundamental (5ª a 8ª) e ensino médio. Já de início, foi possível constatar que um a cada três estudantes indicaram que sua ansiedade era "alta". Para certificar-me da coerência de suas escolhas, incluí no questionário questões como: Na sua opinião, o que é ansiedade? O que mais você aprendeu sobre sua respiração?, além de solicitar complemento na frase: Quando respiro, sinto-me ...

Após a realização das técnicas de respiração, todos se perceberam mais alegres, calmos, leves ou tranqüilos. Emocionaram-me os depoimentos da Juliana, 8ª série: "A respiração é fundamental, e não podemos pensar que tanto faz respirar, pois de qualquer jeito temos ar, mas temos que respirar com leveza"; e da Jéssica, 1º ano: "(a ansiedade é) Uma sensação de espera eterna, deixando você agoniado ao saber que não pode fazer nada".

[*] Texto publicado no Boletim Informativo Psicopedagogia, edição de maio, junho, julho e agosto de 2008.
[•] Professor de Yoga, pós-graduando em Psicopedagogia.

Na pesquisa, foi possível verificar que a ansiedade recai mais sobre as meninas (62%) e que as principais queixas foram: agitação mental (64%), medos e inseguranças (57%), dificuldade de concentração (45%), insônia (42%), dor de cabeça (38%) e baixa auto-estima (28%). Tomam antidepressivos 10% das meninas e 3% dos meninos. Em ambos os sexos, em torno de 30% fazem ou fizeram algum tipo de abordagem psicoterápica.

Nos bastidores do projeto, foram ensinadas as técnicas de respiração para a diretora-proprietária da escola, os coordenadores, a maioria dos professores, boa parte dos pais e todos os estudantes, desde três anos de idade.

É comovente lembrar que tudo isso aconteceu de verdade. Não foi um sonho, muito menos uma loucura, deixar Curitiba, numa moto, até o Rio de Janeiro. Saí sem destino, com uma idéia na cabeça, o *Projeto Respire Fundo* nas mãos e recursos financeiros para um mês apenas. Nos momentos difíceis, repetia para mim mesmo: “Entrego, confio, aceito e agradeço”; recuperava minhas forças e voltava para Curitiba, dando continuidade à pós-graduação em Psicopedagogia. Por um lado, essa aventura trouxe alegria; por outro, deixou muita saudade. Se “aprender é aprender com o outro”, confesso que aprendi! Aprendi sobre respeito e solidariedade, em uma só palavra: **amor**, um sentimento que não tem nada de piegas.

E mais: tudo isso começou em um “Pequenos Eventos, Grandes Idéias” promovido pela ABPp, no qual descobri que existia uma profissão maravilhosa: a Psicopedagogia.