



Universidade Estadual
da Região Tocantina
do Maranhão

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA REGIÃO TOCANTINA DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, SOCIAIS, TECNOLÓGICAS E LETRAS
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

CHRISTIANE TAYSSA DE SALES SILVA

**A INTERFERÊNCIA DAS EMOÇÕES NO PROCESSO DE ENSINO-
APRENDIZAGEM: o estresse na infância**

AÇAILÂNDIA

2026

CHRISTIANE TAYSSA DE SALES SILVA

**A INTERFERÊNCIA DAS EMOÇÕES NO PROCESSO DE ENSINO-
APRENDIZAGEM: o estresse na infância**

Trabalho de conclusão em formato de artigo apresentado ao Curso de Pedagogia da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão - UEMASUL, como requisito parcial para obtenção do título de Pedagogo.

Orientadora: Profa. Ma. Maiara Amorim Muniz

AÇAILÂNDIA

2026

S586a

Silva, Christiane Tayssa de Sales

A interferência das emoções no processo de ensino-aprendizagem: o estresse na infância / Christiane Tayssa de Sales Silva. – Açailândia: UEMASUL, 2026.
20 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Licenciatura em Pedagogia) –
Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL,
Açailândia, MA, 2026.

Orientadora: Profa. Ma. Maiara Amorim Muniz.

1. Estresse. 2. Infância. 3. Educação. I. Título.

CDU 159.942

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais e irmão mais velho, pelo apoio e incentivo a permanecer forte e firme no percurso educacional e que permaneceram comigo independente de minhas escolhas e ações. Obrigada por me firmarem incondicionalmente, seja de forma física ou emocional, e não desistirem de mim independente do que for.

À minha orientadora, Ma. Maiara Amorim que permaneceu ao meu lado durante todo o processo, mesmo quando procrastinei e dificultei em alguns momentos. Obrigada por compartilhar seus conhecimentos e não desistir de mim.

Aos meus colegas e amigos mais importantes da faculdade, Rita de Cássia, Júlio César, Larsson Bezerra, Mario Thalisson, Adriana da Silva, Fabiana Cardoso, Sabrina da Silva e Jéssica Silva, por estarem comigo e apesar de minhas dificuldades, continuarem ao meu lado.

Aos meus amigos íntimos, André, Manoel, Pedro, Isaac e Emily, que mesmo não podendo estar presentes comigo, estiveram ao meu lado e me apoiaram pela vida. Obrigada pelo companheirismo e pela distração para me relaxar.

Aos meus amigos, Madeleine, Riley, Ethan, Michael e Cody, que me apoiaram emocionalmente e que estiveram comigo, mesmo que não seja fisicamente, mas suas palavras me trouxeram apoio e conforto necessário em momentos difíceis.

CHRISTIANE TAYSSA DE SALES SILVA


**A INTERFERÊNCIA DAS EMOÇÕES NO PROCESSO DE ENSINO-
APRENDIZAGEM: o estresse na infância**

Trabalho de conclusão em formato de artigo apresentado ao Curso de Pedagogia da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão - UEMASUL, como requisito parcial para obtenção do título de Pedagogo.

Orientadora: Profa. Ma. Maiara Amorim Muniz


Aprovado em: 08 /01/2026

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **MAIARA AMORIM MUNIZ**
Data: 08/01/2026 15:11:38-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Profa. Ma. Maiara Amorim Muniz (orientadora)

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão

Documento assinado digitalmente
 **JOSE HEBER DE SOUZA AGUIAR**
Data: 08/01/2026 16:20:48-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. José Heber de Souza Aguiar

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão

Documento assinado digitalmente
 **SILVIA SOUSA SILVA ALBUQUERQUE**
Data: 08/01/2026 15:17:58-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ma. Silvia Sousa Silva Albuquerque

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como seu objetivo explorar pesquisas sobre como as emoções, principalmente aquelas que se desenvolvem mais durante o período de estresse, são capazes de influenciar e interferir no ensino- aprendizagem na vida de educandos durante a infância assim como também discutir e explorar sobre algumas estratégias de apoio para ambos os estudantes e os educadores. A metodologia utilizada a partir de uma revisão bibliográfica, com foco em produções realizadas mais recentemente, relacionadas a como é trabalhada essa temática em pesquisas. Esta pesquisa surgiu através da necessidade de compreender, mesmo que de maneira breve, como as emoções e, em principal, o estresse tendem a aparecer, quão frequentemente e como podem ser trabalhados na área da educação em busca de aliviar tanto a carga emocional do estudante como também auxiliar o professor a compreender mais seus educandos.

Palavras-chaves: Estresse. Infância. Educação.

ABSTRACT

The following final paper has, as its main objective, explore researches about how emotions, principally those who develop faster during a stressful period, are able to influence and intervene in students' learning process during their childhood, as well as, discuss and explore some strategies to support both students and teachers during said period. The methodology utilized comes from a bibliographical review with more recent productions, focused and connected to this project's theme. This research emerged from the necessity to understand, even if it's in a brief way, how emotions and, principally stress tends to appear, how frequently and how one can work around it in the field of education to alleviate both the students' emotional burden and also help the teacher to understand their students better.

Keywords: Stress. Childhood. Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	8
3 METODOLOGIA	9
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
4.1 Conceituando o estresse	10
4.2 Estresse na infância.....	11
4.3 Interferência do estresse na educação	13
4.4 Intervenções pedagógicas e o papel do professor	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

A educação básica é definida como um conceito, como um nível da educação nacional, articulada em três etapas - educação infantil, ensino fundamental e ensino médio, sendo um dos períodos mais cruciais e relevantes para a sociedade tendo por finalidade desenvolver o educando oferecendo conhecimentos essenciais para a formação cidadã e preparando os educandos para os desafios da vida adulta, atuando como a base para o desenvolvimento intelectual, social, cultural e, de grande importância, emocional de cada indivíduo. Além de buscar promover a igualdade de oportunidades, permitindo que todos, independentemente de sua origem, comunidade e história, tenham acesso a um aprendizado de qualidade que contribua para o seu crescimento e desenvolvimento de maneira significativa. Ao garantir uma educação de qualidade desde os primeiros anos, a sociedade constrói um futuro mais justo e próspero (Cury, 2002).

Para Cherry (2023), as emoções podem ser definidas como reações humanas complexas, atuando como respostas a situações específicas, e possuindo extrema influência diariamente, podendo ser fatores determinantes para as ações e decisões no dia a dia, em que apenas a razão não é o suficiente. Estas acabam sendo feitas sempre baseado em como a pessoa está se sentindo naquele momento, seja raiva, tristeza, alegria, etc. Hobbies e interesses privados também são fundamentados a partir de como a pessoa se sente ao realizá-los. Possuindo uma grande importância no decorrer do desenvolvimento humano, são emoções as responsáveis por conduzir os humanos em situações importantes ao longo da vida, como em situações de perigo ou perda. Cada emoção experienciada direciona o ser humano para uma ação imediata e ajuda as pessoas a lidarem com os desafios vividos diariamente. Estas têm um papel fundamental na sobrevivência e evolução da espécie humana com o passar dos anos (Cherry, 2023).

É evidente que as emoções desempenham um papel fundamental no ensino-aprendizagem, pois estas influenciam diretamente na atenção, memória, motivação e desempenho cognitivo. Compreender e contextualizar tal relação é essencial para que estes que trabalham na área de educação básica, desenvolvam práticas que promovam um ambiente emocionalmente seguro, capaz de potencializar e expandir mais o aprendizado. Diante de um cenário em que problemas emocionais como ansiedade, nervosismo, medo, frustração e desmotivação têm se tornado comuns no

ambiente escolar, é necessário investigar como esses aspectos impactam o desempenho e desenvolvimento dos educandos.

Entre esses aspectos emocionais, tem-se o estresse. O conceito de estresse foi introduzido pelo pesquisador e endocrinologista Hans Selye em 1946, descrevendo-o como uma resposta do corpo humano diante de situações, independente de serem favoráveis ou desfavoráveis. Apesar do estresse não ser tecnicamente definido como uma emoção, este pode desencadear diferentes emoções que podem interferir no processo de pensamento e raciocínio da criança, intensificando emoções como raiva, medo, tristeza ou ansiedade (Tan, Yipp 2018).

Sendo assim, esta revisão teve como seu objetivo analisar e explorar pesquisas sobre como as emoções, em especial aquelas mais desenvolvidas durante o estresse, são capazes de influenciar o desenvolvimento e o ensino-aprendizagem na vida de estudantes de ensino infantil e fundamental, gerando certos desconfortos e desarmonia emocional, assim como também discutir e explorar sobre algumas estratégias de apoio para ambos os estudantes e os educadores.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Hans Hugo Bruno Selye (1907-1982) foi o primeiro cientista a identificar estresse como a fundação de alguns sinais e sintomas não específicos em doenças, sendo o primeiro a expor a ideia de 'estresse biológico', observando que vários pacientes em diferentes hospitais, que ele trabalhava e estudava, possuíam sintomas e reclamações parecidas, apesar de terem doenças e problemas distintos. Muitas vezes ignoradas por outros doutores mas observado por Selye, foram as reclamações genéricas e similares que os pacientes possuíam como parecerem cansados, terem nenhum apetite ou fome, perderem peso com facilidade e problemas em controle de emoções (Tan, Yip 2018).

Inicialmente caracterizado apenas como a 'Síndrome de Apenas Estar Doente', ou em inglês "*Syndrome of Just Being Sick*", o estresse é definido por *World Health Organization* (2023) como um estado de tensão mental causada por alguma situação externa, é uma resposta natural que nós faz reagir a desafios e ameaças à vida. Todos vivenciam estresse em algum nível, mas o como respondem a ele é o que faz a maior diferença em seu bem estar.

Nesse sentido, quando se está estressado, o cérebro acaba alterando seus

pensamentos de funções essenciais como pensamento crítico, raciocínio e resolução de problemas, e direciona esses pensamentos para respostas de sobrevivência básica, por isso o estresse pode causar 'névoa mental' ou dificultar o foco.

De modo geral, estresse pode ser descrito como um conjunto de reações mentais de um indivíduo a estímulos ambientais. Dependendo dessas reações, o estresse pode ser classificado como positivo, tolerável ou tóxico. O estresse positivo se caracteriza por um estresse de baixa intensidade, durante pouco tempo e sendo até mesmo saudável à criança, estimulando habilidades de planejamento, resiliência e motivação. O estresse tolerável, a criança é exposta a fatores estressantes por um período suficiente para elevar certas emoções mas que não duram por muito tempo. Já no estresse tóxico, a criança passa por um período longo experienciando fatores estressantes na sua infância como problemas familiares, por motivo de algum transtornos ou algum motivo externo (Harvard, 2018).

Nossa compreensão sobre como o estresse afeta as crianças normalmente se relaciona a sua atenção em aulas ou na produção de alguma atividade. Sabe-se que as crianças podem experimentar diferentes tipos de fatores estressantes em seu ambiente, e como estes podem influenciar em seus comportamentos e condutas em meios escolares. Compreende-se que o estresse pode tanto aumentar a atenção das crianças e suas capacidades de aprender como também atrasá-las e atrapalhá-las. (Barros, 2025)

Henri Wallon destaca a importância da afetividade como central na construção do conhecimento e do indivíduo. A criança possui um longo período de dependência absoluta aos cuidados de um adulto durante seus primeiros anos de vida, tornando a emotividade e afetividade, durante este período, de extrema relevância para seu desenvolvimento. Pensando dessa forma, Wallon afirma que a expressão emocional e afetiva é fundamental para a sociedade. (Wallon, 1995)

3 METODOLOGIA

Esse trabalho, apresentado em formato de artigo, constitui-se como uma revisão bibliográfica, metodologia que permite uma investigação e uma cobertura ampla, explorando um problema relativamente universal, assegurando nas condições em que os dados foram obtidos, e analisando a profundidade das pesquisas de maneira cuidadosa para evitar incoerências (Lakatos; Marconi, 2017).

Os levantamentos foram realizados em projetos, artigos e documentos datados do período de 2015 à 2025, nas bases de dados virtuais - SciELO, PubMed e Google Acadêmico. A busca foi realizada utilizando terminologias específicas baseadas no tema inicial, com enfoque em tópicos como “estresse emocional na infância”, “a interferência de estresse nos estudos”, entre outros. Foram selecionados artigos e documentos escritos nos idiomas Português e Inglês, utilizando-se das palavras-chave “estresse”, “infância” e educação, na preparação da pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após o levantamento das publicações e documentos, realizou-se a análise e organização dos materiais. Os resultados foram divididos e serão apresentados em tópicos, de acordo com os assuntos mais abordados, a saber: conceituando o estresse; estresse na infância; interferência do estresse na educação e intervenções pedagógicas e o papel do professor.

4.1 Conceituando o estresse

O estresse é um dos problemas de saúde mais comum na civilização moderna, existindo desde do início dos tempos e modelando estilo de vida de qualquer ser humano, determinando o ritmo em que vivem e administrando o tempo que possuem, gerando um estímulo necessário para despertar qualquer ação. Por viver em um período de grandes mudanças e evoluções sociais, que vêm acontecendo cada vez mais e mais rápido, o ser humano se encontra mais sujeito a pressões para se adaptar, atingir um equilíbrio entre muito estresse e pouco estresse acaba se tornando um desafio (Pacífico, et al, 2017).

Tendo em vista estes aspectos, é importante pontuar que a palavra ‘estresse’ deriva-se da palavra inglesa ‘*stress*’, significando tensão ou pressão, surgindo do estudo físico. O estresse pode ser definido como um conjunto de reações necessárias para se adaptar a novas situações. Entretanto, tais reações podem provocar um certo desequilíbrio na pessoa se forem intensas ou longas, desencadeado por estados emocionais.

Além disso, o estresse pode ser representado como uma força positiva, possibilitando a sobrevivência, pois permite que a pessoa fique em alerta e aja

cautelosamente na realização de atividades que são perigosas. Somente quando não se é possível controlar é quando o estresse começa a se tornar negativo.

É normal as pessoas se sentirem mais emocionais quando estão sob um certo nível de estresse, ampliando e intensificando emoções relativamente negativas como irritabilidade, ansiedade, depressão, desconforto, dependendo da situação em que se encontram (Legg, 2020). Nesses contextos, há maior dificuldade no controle sobre estas emoções, resultando em ações não pensadas corretamente ou exalação de emoções extremas e desnecessárias para a situação.

4.2 Estresse na infância

A primeira infância é uma das etapas mais importantes para o crescimento e desenvolvimento de qualquer criança. Nessa fase, a criança necessita de estímulos externos, disponibilizados através de diferentes ciclos sociais, como a família inicialmente, seguido de amigos, membros da escola, entre outros. Nesse sentido, quando se há uma interação saudável entre tais locais com a criança, esta tem seu desenvolvimento efetivado (Constâncio, et al, 2024). Entretanto, para alguns casos, as crianças tendem a ter dificuldades relacionadas a tais estímulos, seja falta de interação familiar ou social, ou por algo próprio da criança como sua timidez.

Conforme a criança vai amadurecendo, ela desenvolve a habilidade de lidar com as demandas sociais, o que envolve não apenas a capacidade de moderar diversas manifestações comportamentais e emocionais, mas também a possibilidade de criar novas associações cognitivas. As crianças precisam compreender o motivo de seus sentimentos e identificar a reação mais apropriada para cada situação, avaliando a melhor forma de lidar com as demandas externas (Pinheiro, 2018).

Enquanto a criança ainda está se desenvolvendo fisiologicamente, suas emoções são mais expressas por conta desse desenvolvimento, elas ainda não entendem essas emoções e o quão intensivas elas podem ser, não tendo o mesmo vocabulário para expressar-se, resultando primeiramente em ações- como choros e gritos. O estresse elevado, acaba então por ampliar essas sensações e desconfortos, fazendo com que as ações sejam mais agravantes.

O estresse é um fenômeno que pode se revelar em qualquer fase do ciclo da vida, até mesmo com crianças, com mais constatações de sintomas de estresse

na infância na deriva dos últimos anos. O estresse infantil foi considerado um problema a ser tratado apenas recentemente, com pesquisas mais atuais refuta o pensamento de que a infância era somente um período feliz e calmo na vida das crianças, que era livre de preocupações, porém foi demonstrado que toda criança enfrentará inúmeras situações de estresse, mesmo que nos primeiros anos de vida (Toledo, 2013). Ainda durante seu desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo, a criança enfrenta momentos em que a tensão em sua vida pode alcançar níveis elevados, passando até mesmo sua capacidade de lidar com tais situações. A infância retrata um período conveniente para o surgimento desses níveis de estresse mais elevados, devido à falta de compreensão fisiológica que o corpo de criança pode aguentar, sobrecarregando-os emocionalmente.

Crianças que passam por essa sobrecarga, acabam sofrendo durante anos, até que o estresse seja realmente descoberto e levado a sério, resultando em estouros emocionais e exagero em suas ações, pois estas não compreendem de maneira efetiva o que está acontecendo com elas (Ramos, Dias, 2011). Atualmente, tem se dado mais atenção ao mal que esta sobrecarga pode causar, sendo fundamental descobrir a causa do problema e desenvolver estratégias, para não lidar apenas com um episódio recente, mas também futuras ameaças, caso venham a ocorrer.

Indiretamente, a criança já é cobrada na vida social e familiar desde cedo, seja em alterações de turmas, escolas ou até mesmo de cidade, mas como também pequenos desafios que podem acabar se tornando desconcertantes para as crianças, como submeter a criança para horários específicos as quais elas podem se alimentar ou se distrair.

Tanto a família quanto a escola, são instituições importantes para o desenvolvimento da criança, promovendo a aprendizagem social, em que os responsáveis pela criança transmitem a ela comportamentos, valores, padrões e habilidades, enquanto a escola fortalece tais atos, assim como auxilia-as a desenvolverem seus próprios caminhos. Para Pacifico, Facchin e Santos (2017), a escola é mais do que uma instituição de ensino onde se apreende letras e números, esta representa o segundo local desenvolvimental em que a criança irá continuar seu processo de socialização, sendo neste ambiente onde se vivenciam as primeiras relações de amizades, grupos, rivalidades e regras e condutas, consequentemente ampliando a experiência da criança por meio de novos desafios e conhecimentos,

sendo neste contexto o local que as crianças começam a receber uma demanda mais alta de informações.

A relação entre o estresse e a escolaridade se aproximam principalmente quando está no período dos 6 aos 12 anos, em que se ingressam no ensino fundamental, dando novas exigências para as crianças, uma vez que forçadas a estudarem e praticarem atividades, sentem-se mais estressadas com o pensamento de não terem tempo suficiente para viverem a própria infância mais, sendo o ingresso do ensino infantil para o ensino fundamental, permeado por incertezas e medos, por conta de sua nova e extensa agenda de habilidades e conhecimentos a serem mais desenvolvidos.

4.3 Interferência do estresse na educação

Como cita Carmo (2021, p. 22), “a aprendizagem está intimamente ligada à afetividade, à emoção e aos valores que qualificam nossa existência”. Trazendo para o posto de vista da pedagogia, essa ideia apresenta uma reflexão da função da escola e do professor na relação com o aluno, já que para ele, a escola é seu segundo lar, um espaço onde ele passará boa parte de seu tempo, e em alguns casos - como escolas integrais, passam o dia todo. É o local onde aprenderá a desenvolver condições como ser social, e interações interpessoais. Por isso, e vários outros motivos, a escola não é somente um local de “despacho”, onde as crianças simplesmente vão para passar seu tempo, mas sim um espaço para aumentar o conhecimento do aluno sobre si mesmo, sobre o outro e sobre o local em que está inserido, desenvolvendo suas potencialidades.

Estresse no ensino infantil e ensino fundamental pode se manifestar de diversas formas, incluindo problemas comportamentais e desinteresse acadêmico, a pressão para performances acadêmicas começam cedo, com estudantes do ensino infantil sentindo as expectativas de professores, pais e até mesmo outros estudantes (Bell, King-Mckenzie, 2022). Além de também a transição para o ensino infantil pode ser outra fonte significativa de estresse em crianças, já que são teoricamente forçadas a navegarem novas rotinas, dinâmicas sociais e demandas acadêmicas, sendo para algumas crianças, um fator estressante mais ampliado, delimitando sua adaptação.

A falta de regulamentação de emoções e ações gera um desconforto que

resulta na queda do desempenho acadêmico e, especialmente, na diminuição da compreensão de leitura. Isso ocorre porque essa habilidade demanda motivação e processos cognitivos capazes de processar o código linguístico, interpretá-lo e representá-lo de forma simbólica (Alves, 2019) .

De acordo com Lipp (2002), os sintomas de estresse que foram mais observados em crianças são, “aparecimento súbito de comportamentos agressivos, birras, desobediência inusitada, dificuldade em se concentrar, dificuldades escolares, até mesmo gagueira, pesadelos, e insônia.” Fora também problemas físicos que podem ser relacionados a níveis altos de estresse, como hiperatividade motora, doenças dermatológicas, obesidade, tiques nervosos, e outros. Tais sintomas não estão sempre ligados ou diagnosticados, e professores desavisados acabam se irritando com a criança quando esta apresenta tais sintomas.

Na realização de tarefas, as emoções experienciadas pelos alunos depende das características do conteúdo e metodologia utilizada pelo educador, o educando só aprende e compreende de forma significativa quando atribui algum sentido no que está sendo ensinado. A pedagogia possui um desafio constante na promoção da aprendizagem, desenvolvendo competências e habilidades de maneira significativa e duradoura (Gonçalves, et al, 2016). O pedagogo é o profissional que possibilita e facilita o acesso da criança à educação, e durante sua infância, a criança está inserida em uma aprendizagem formal, por meio de adquirir habilidades básicas de leitura, escrita e cálculo.

Em uma pesquisa realizada por Ramos e Dias (2011), foi observado que os professores sempre seguem uma metodologia rotineira mecanicista e já pré estipulada para as aulas, cobrando dos alunos o acompanhamento no ritmo do trabalho programado, entretanto, para alguns estudantes tal ritmo pode acabar sendo rápido demais, aumentando o estresse para eles, resultando em falta de interesse na produção das atividades. Porém, após a realização de sua rotina, foi observado que o professor tem um tempo livre para fazer determinadas intervenções de auxílio, para aqueles que ficarem um pouco para trás possam acompanhar seus colegas e estiverem preparados para a próxima etapa de séries.

Pesquisas sobre estresse determinam que o seu florescimento pode impactar negativamente no processo de memorização, planejamento e interesse, dificultando tanto a vontade do estudante de aprender quanto também seu raciocínio na produção de tarefas. Entretanto, como dito anteriormente, nem todo estresse é

somente negativo. Definido com estresse positivo, de acordo com Whitting (2021), o estresse também pode auxiliar no desenvolvimento de habilidades e talentos para as crianças, como criar uma resiliência para certas situações e melhorar suas habilidades de resolução de problemas.

4.4 Intervenções pedagógicas e o papel do professor

Enquanto não era focado diretamente no estudo de emoções na área de educação, Freire (2023) comenta em seu livro, *Pedagogia da Autonomia*, sobre como o escutar também faz parte do ensino, sobre o saber escutar, não apenas atuar como portadores da verdade absoluta a ser transmitida. Escutar para aprender a falar diretamente com os estudantes, poder entender e dar-lhes local de fala e de escolha, para que não se acomode bem comportadamente com o que está aí ou ao que virá. Refletindo então na maneira de como tratar os estudantes, permitindo que estes tenham o seu momento e que eles não estão somente ali como receptáculos de informações.

A psicóloga Lipp (2002), reforça os ensinamentos de Freire (2023), em que nessa fase de desenvolvimento, o professor deve se empenhar em conhecer cada aluno, e evitar sobrecarregá-los com atividades. É importante incentivar cada criança a superar suas dificuldades, valorizando seu esforço mesmo quando o sucesso ainda não foi totalmente alcançado. O professor também deve evitar gritos em sala de aula, pois eles demonstram descontrole, e procurar criar experiências de sucesso para os alunos com maiores dificuldades. Além disso, é essencial promover a colaboração entre os educandos, lembrando que a ajuda mútua melhora o desempenho da turma. O diálogo entre professores e alunos é fundamental, pois contribui para que o estudante se sinta mais seguro sobre o que está fazendo. Antes de realizar uma avaliação prática, é importante que o professor explique com clareza os procedimentos e os critérios que serão utilizados, além de oferecer sugestões de como o aluno pode se preparar. Dessa forma, evita-se que o estudante se sinta perdido. Além disso, o professor pode ensinar ou relembrar algumas estratégias para que o aluno se prepare para apresentações em público, sejam elas individuais ou em grupo. Isso inclui técnicas de estudo que garantam domínio do conteúdo; orientações para ensaios em casa, como gravar vídeos ou praticar diante do espelho; e orientações sobre postura e oratória (Silva, et al, 2019).

Focando no relacionamento entre professor e aluno, é importante acentuar o papel do profissional na prática docente, atuando como um mediador ou facilitador de aprendizagem. Não se trata apenas de dominar os conteúdos e simplesmente informar aos estudantes, mas também proporcionar um momento no qual ele seja o sujeito protagonista. (Carmo, 2021) Os alunos não aprendem por meio de memorização, mas pelo prazer que o conhecimento lhes desperta, poder interagir e comentar sobre algo que lhes é interessante sem o risco ou o medo de ser punido, e é nesse momento que a função de professor se expande, atuando como o mediador e acolhendo esses conhecimentos, demonstrando o afeto pelo estudante, por sua dedicação e compromisso com o conteúdo, assim como também a empatia de compreender o estudante, conhecer sua realidade, suas potencialidades e limitações. Em avaliações teóricas, quando o professor percebe que o aluno possui dificuldades na expressão escrita, mas demonstra excelente comunicação oral, pode ser interessante propor uma avaliação oral. O mesmo vale para alunos que se expressam muito bem por meio de desenhos. Assim, cada estudante pode demonstrar seu conhecimento da forma que melhor se ajusta às suas habilidades, o que aumenta seu domínio sobre a situação. A partir da realidade do aluno, o processo se torna mais

simples e eficaz.

Desenvolvida pelo filósofo austriaco Rudolf Steiner, a Pedagogia Waldorf tem-se um grande ênfase em desenvolvimento social e emocional, sendo uma parte integral de seu currículo e dia-a-dia na escola. Esse estilo permite trabalhar com a criança por inteiro, não apenas em suas habilidades intelectuais, mas também sociais e emocionais. Escolas que seguem essa Pedagogia, focam em cultivar a inteligência emocional, resiliência e a autoconsciência do estudante. De acordo com a Federação das Escolas Waldorf no Brasil (FEWB), “Uma aprendizagem que privilegia apenas o intelecto, dificilmente atinge o estudante por inteiro. As emoções e sensações que acompanham a experiência de aprender dão sustentação ao que é captado intelectualmente.” Nessa perspectiva, as emoções atuam como a base do conhecimento e do aprendizado, onde o estudante só consegue aprender em relação a aquilo que suas emoções estão de acordo. “Pensar, sentir e agir é o caminho da aprendizagem”, como diz a FEWB (s.d).

Para Bomfim (2024), algumas das teorias que auxiliam na manutenção do estresse é a teoria do estresse e *coping* de Lazarus e Folkman, primeiramente

desenvolvida em 1984, sendo fundamental para entender como os alunos avaliam e respondem ao estresse, esse mesmo sendo visto como um resultado de demandas acadêmicas que excedem os recursos disponíveis para lidar com elas. As intervenções sugeridas com base nessa teoria, focalizam em reestruturar as avaliações, ajudando os estudantes a desenvolverem estratégias mais eficazes de *coping*.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vários autores ressaltam que as experiências vivenciadas pelo ser humano produzem aprendizagens que influenciam seu comportamento futuro. No campo do estresse, essa ideia é especialmente relevante: enquanto algumas crianças demonstram quase uma resistência natural às pressões do dia a dia, outras apresentam maior sensibilidade às situações estressoras. A maneira como cada criança enfrenta essas tensões contribui diretamente para sua capacidade de lidar com desafios na vida adulta.

Com base nas experiências da própria autora, explorar diferentes estressores e como estes podem ser evitados, torna-se umas missões mais importantes para os educadores e outros membros da escola. Ajudar e apoiar os estudantes em seus momentos de estresse e desconforto.

Quando o ambiente oferece condições que auxiliam a criança a enfrentar o estresse de forma compatível com suas habilidades, permanecendo ainda dentro dos limites que ela consiga administrar, ocorre uma adaptação saudável. Nesses casos, é mais provável que ela se torne um adulto capaz de lidar melhor com situações estressantes.

Por outro lado, quando se é excessivamente estressante, impossibilitando o esse processo de adaptação, a criança pode desenvolver respostas inadequadas, que tendem a se repetir na vida adulta, resultando em reações disfuncionais em momentos de tensão.

Por fim, é fundamental respeitar a individualidade de cada aluno, reconhecendo que cada criança tem seu próprio ritmo e tempo de maturação. Deve-se evitar competições negativas, estimulando atitudes cooperativas e o prazer pelas conquistas dos colegas, buscando conhecer a individualidade de cada aluno e procurar diferentes métodos que auxiliem no desenvolvimento de todos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Vânia Carina Teniz. **Práticas educativas e competências emocionais na primeira infância**. 2019.
- BARROS, Atila. **Impacto Das Emoções Na Aprendizagem: Como o Estado Emocional do aluno influencia a Capacidade de Aprender e Reter Informações**. Revista Tópicos, v. 3, n. 18, 2025. ISSN: 2965-6672.
- BELL, Douglas; KING-MCKENZIE, Ethel. **Academic Stress in Kindergarten**. International Journal of Social Policy and Education Vol. 4, No. 1; Janeiro , 2022. pp 20-27ISSN 2689-4998
- BOMFIM, Felipe Ricardo Marcondes do; et al. **Intervenções educacionais para reduzir a ansiedade acadêmica: uma análise baseada em dados**. Setembro, 2024. Contribuciones a las Ciencias Sociales 17(9):e10443DOI:10.55905/revconv.17n.9-130.
- CARMO, Vanessa Fernandes do. **Pedagogia das emoções: a influência do emocional na aprendizagem e nas relações**. In. BOTTEGA, Clarissa; KARPOWICZ, Débora Soares; OLIVEIRA, Mariana Gomes de; ZARDIN, Nara Rúbia (org). **Desigualdade e educação**. Rio de Janeiro: Pembroke Collins, 2021.
- CHERRY, Kendra. **The 6 Major Theories of Emotions**. 22 jun. 2024. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717>.
- CHERRY, Kendra. **Emotions and Types of Emotional Responses**. 29 jun. 2023. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>.
- CONSTÂNCIO, Giulia Rago; et al. **Estresse Tóxico Infantil: Fatores Predisponentes**. Cuid Enferm. 2024 jan.-jul.; 18(1):86-96.
- CREPALDI, Erica Taciana dos Santos. **Sintomas de estresse e percepção de estressores escolares no início do Ensino Infantil**. Universidade de São Paulo, Riberão Preto, SP, 2016.
- CURY, Carlos Roberto Jamil. **A Educação Básica no Brasil**. Educ. Soc., Campinas, vol. 23, n. 80, setembro/2002, p. 168-200.
- FEDERAÇÃO DAS ESCOLAS WALDORF NO BRASIL - FEWB. **Fundamentos da Pedagogia Waldorf**. Disponível em: <https://www.fewb.org.br/pw.html#:~:text=As%20emoções%20e%20sensações%20que,expor%20livremente%20os%20anseios%20humanos>.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa**. Paz & Terra, Rio de Janeiro, vol 76, p. 111-113, 2023.
- GIOVANNIELLO, Jacqueline; et al. **Stress, associative learning, and decision-**

making. *Neurobiology of Learning and Memory*. V. 204. 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S107474272300093X>.

GONÇALVES, Lívia Caroline Souza; et al. **Investigação Sobre Estresse Em Crianças Com Dificuldade De Aprendizagem**. 2016.

HARVARD. **Center on the Developing Child: Toxic Stress**. 2025. Disponível em: <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/toxic-stress/>

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIPP, Marilda E. Novaes et al . **O estresse em escolares**. *Psicol. esc. educ.*, Campinas , v. 6, n. 1, p. 51-56, Jun, 2002 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572002000100006&lng=en&nrm=iso.

PACÍFICO, Marsiel; et al. **Crianças também se estressam? A influência do estresse no desenvolvimento infantil**. *Temas em Educ. e Saúde, Araraquara*, v.13, n.1, p.107-123, jan./jun.2017. DOI <https://doi.org/10.26673/rtes.v13.n1.jan-jun2017.8.10218>.ISSN: 1517-7947.

PINHEIRO, Maria João Silvestre. **(Des) regulação emocional na adolescência: estratégias de regulação e problemas emocionais e de comportamento**. 2018.

RAMOS, Edna Queiroz; DIAS, Maria Angélica Dornelles. **Estresse Infantil: um estudo sobre o comportamento de crianças de 2º ano no processo de ensino aprendizagem**. *Revista Eventos Pedagógicos V.2, n.2, p. 57 –65, Ago./Dez. 2011.*

SILVA, Maria Cristina da; et al. **Práticas Pedagógicas Inclusivas: Transtorno de Ansiedade**. v. 1, Unifenas, 2019.

SILVA, Sirlene Zancanela da; et al. **Reflexos do estresse infantil no processo de ensino e aprendizagem: possibilidades de intervenção pedagógica**.

Research, Society and Development, v. 10, n. 11, e31101119339, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19339>.

SOFIANOPOULOU, Katerina et al. **Stress Management in Elementary School Students: a Pilot Randomised Controlled Trial**. *EMBnet.journal* vol. 26 (2021): e976. doi:10.14806/ej.26.1.976.

TAN Siang Yong, YIP A. **Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory**. *Singapore Med J*. 2018 Apr;59(4):170-171. doi: 10.11622/smedj.2018043. PMID: 29748693; PMCID: PMC5915631.

TOLEDO, Thaís Costa De; **Estresse Infantil, Escolaridade E Contexto Familiar: Um Estudo Com Alunos Do Ensino Fundamental**. Universidade Federal De Juiz De Fora, Juiz de Fora, MG, 2013.

WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. Portugal: Lisboa. ed.70, 1995.

WHITING, Sue; et al. **Stress and Learning in Pupils: Neuroscience Evidence and its Relevance for Teachers**. *Mind Brain Educ.* 2021 May;15(2):177-188. doi: 10.1111/mbe.12282. Epub 2021 Feb 28. PMID: 34239601; PMCID: PMC8248342.

World Health Organization (WHO). 2022. **Mental health**. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>.

World Health Organization (WHO). 2023. **Stress**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.