

Estado de Goiás
Polícia Militar
Academia de Polícia Militar
Divisão de Ensino

1º TEN PM 19.734 Paulo Roberto de Oliveira
1º TEN PM 20.085 Giovanni Valente Bonfim Jr
2º TEN PM 14.687 Cremildo da Silva Santos

**Tema: Stress e Suas Consequências
no Processo Ensino/Aprendizagem**

Goiânia

Dezembro de 1997

ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIVISÃO DE ENSINO

1º TEN PM 19.734 PAULO ROBERTO DE OLIVEIRA
1º TEN PM 20.085 GIOVANNI VALENTE BONFIM JR
2º TEN PM 14.687 CREMILDO DA SILVA SANTOS

**TEMA: STRESS E SUAS CONSEQÜÊNCIAS NO PROCESSO
ENSINO/APRENDIZAGEM.**

Trabalho apresentado como requisito final para a conclusão do Curso Técnico de Ensino, realizado na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás. Este Trabalho Científico teve como supervisor o Professor João Henrique Suanno.

GOIÂNIA
DEZEMBRO DE 1997

**STRESS E SUAS CONSEQUÊNCIAS NO PROCESSO
ENSINO/APRENDIZAGEM**

ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIVISÃO DE ENSINO

FOLHA DE AVALIAÇÃO

AUTORES: 1º TEN PM 19.734 PAULO ROBERTO DE OLIVEIRA
1º TEN PM 20.085 GIOVANNI VALENTE BONFIM JR
2º TEN PM 14.687 CREMILDO DA SILVA SANTOS

TEMA: STRESS E SUAS CONSEQUÊNCIAS NO PROCESSO
ENSINO/APRENDIZAGEM

Data da Defesa: 08 de Dezembro de 1997

BANCA EXAMINADORA

AVALIAÇÃO

MAJ PM CÉSAR PACHECO DE ARAÚJO

NOTA _____

MAJ PM MAURO DOUGLAS RIBEIRO

NOTA _____

MAJ PM MAURO TEIXEIRA CÂNDIDO

NOTA _____

GOIÂNIA
DEZEMBRO DE 1997

DEDICATÓRIAS

A minha querida esposa Eliane,
que sempre esteve ao meu lado em todos
os momentos e que em muito contribuiu
para a realização deste Trabalho. Meu
agradecimento.

1º Ten PM Paulo Roberto

Aos meus pais, Giovane e Alaídes, pelo carinho, incentivo e proteção; a minha esposa Priscilla, pelo amor, compreensão e apoio; ao meu filho, Felipe, pelo sorriso matinal carregado de alegria e, finalmente, a todos os professores e em especial a minha tia Profª. “In” Antusa Antônio Cardoso, como referência para o meu futuro no magistério.

1º Ten PM Giovanni

Dedico esta monografia, aos meus pais Romário e Lucy, ao meu caríssimo irmão José, os quais sempre incentivaram a minha caminhada em busca do saber, e como não poderia deixar de olvidar, dedico ainda, a minha querida esposa Maria Auzônia, aos meus filhos Tatielly e Rafael, orgulho de minha vida, que foram os grandes motivadores para o meu aprimoramento profissional.

2º Ten PM Cremildo

AGRADECIMENTOS

- A Deus, por ter iluminado o nosso caminho com sua força, fé e esperança, no trilhar dos nossos objetivos;

- Aos nossos familiares, pelo afeto, carinho e compreensão;

- Ao nosso supervisor, por nos mostrar, com capacidade e dedicação o caminho a seguir;

- Aos mestres, pelos valiosos conhecimentos a nós transmitidos, necessários à conclusão do CTE/97;

- Aos integrantes da turma do CTE/97, pela camaradagem e companheirismo demonstrados no decorrer destes 120 dias.

“ O sono reparador do tecido da
nossa vida, despedaçado pelos cuidados...
Bálsamo das almas enfermas, segundo
agente da grande natureza...”

(Shakespeare: Macbeath, ato II, cena 2) .

RESUMO

São freqüentes os casos de pessoas com problemas de aprendizagem escolar que, por estarem comprometidas com a sua escolaridade e processo de adaptação social, são encaminhadas a clínicas psicológicas e pediátricas, ambulatórios ou a centros de educação. Verificando esta problemática iniciamos o trabalho científico apresentando os conceitos de processo, ensino, aprendizagem e *stress*. Os conceitos apresentados foram embasados em monografias, teses, livros, revistas especializadas e jornais, desta forma o tema é amplamente exposto nos três primeiros capítulos. Afim de verificar as influências e conseqüências do *stress* no processo ensino/aprendizagem, deslocamos até as Universidades Católica e Federal em busca de material para nos embasarmos e para a nossa surpresa estes estabelecimentos de ensino superior não dispunham de fontes a respeito do tema. Assim, buscamos o trabalho desenvolvido por Charles Spielberger, PHD, professor de psicologia do Centro de Pesquisa em Psicologia Comunitária da Universidade do Sul da Flórida, EUA, que desde 1955 estuda os problemas relativos ao *stress* no exame e aproveitamento escolar. No desenvolvimento do trabalho, buscamos questionários e pesquisas de especialistas para enaltecer as conseqüências do *stress*, com suas influências para o organismo, para o ambiente familiar, para o ambiente escolar, para o professor e principalmente para o aluno no processo ensino/aprendizagem. Verificamos ao concluirmos o desenvolvimento do tema, que o *stress* é o causador do baixo nível do aproveitamento escolar. Desta forma, verifica-se neste trabalho científico que vários são os fatores estressantes no processo ensino/aprendizagem - comparecimento a escola costuma assinalar a primeira separação contínua da criança em relação ao pais; a aprendizagem da leitura é a primeira tarefa educativa geradora de *stress* com que a criança se defronta, isto por volta dos seis anos; a mudança de escola, a transição da escola de primeiro grau para a de segundo grau e o ingresso no curso superior também representam importantes fontes de *stress*; ao adaptar-se a uma nova escola, o aluno precisa estabelecer relacionamentos eficazes com diferentes grupos de professores e ser aceito pelos companheiros; a competição na escola do segundo grau e na escola superior também é mais intensa do que na escola de primeiro grau, e a possibilidade de fracasso é consideravelmente maior. Assim, fica este trabalho como base para que a Diretoria de Ensino proporcione uma pesquisa nos Centros de Formação da Polícia Militar, afim de verificar os fatores estressantes que ora estão influenciando negativamente na formação miliciana.

SUMÁRIO

	Pag.
I- INTRODUÇÃO.....	14
CAPÍTULO 1	
I- STRESS	
1.0 Que Palavra é Essa, Afinal?.....	18
2.0 Definição Operacional de Stress.....	19
3.0 Modelo de Compreensão do Stress.....	20
4.0 Resposta Holística.....	20
II- GENERALIDADES	
1.0 Escala de Avaliação do Nível de Stress.....	23
2.0 Tensão das Crianças.....	24
3.0 Você é Candidato a Isso?.....	25
4.0 O Corpo em Alerta.....	27
CAPÍTULO 2	
I- CONCEPÇÃO DO QUE SEJA ENSINAR.....	30
CAPÍTULO 3	
I- CONCEPÇÃO DO QUE SEJA APRENDIZAGEM.....	32
1.0 Para Que Aprender.....	33
1.1 Tendência que privilegia o desenvolvimento mental.....	33
1.2 Tendência que privilegia o desenvolvimento da pessoa singular e como um todo.....	33
1.3 Tendência de aprendizagem que privilegia o desenvolvimento das relações sociais.....	33
1.4 Tendência de aprendizagem que privilegia o desenvolvimento da capacidade de decidir, o desenvolvimento de habilidade para assumir responsabilidade social e política.....	34
2.0 Princípios Comuns de Aprendizagem.....	34

2.1 Toda aprendizagem, para que realmente aconteça precisa ser significativa para o aprendiz, isto é, precisa envolvê-lo como pessoa, como um todo.....	34
2.2 Toda aprendizagem é pessoal.....	35
2.3 Toda aprendizagem precisa visar objetivos realísticos.....	36
2.4 Toda aprendizagem precisa ser acompanhada de <i>feedback</i> imediato.....	36
2.5 Toda aprendizagem precisa ser embasada em um bom relacionamento interpessoal.....	36

CAPÍTULO 4

I- O PAPEL PSICOLÓGICO DO PROFESSOR.....	37
--	----

II- NINGUÉM PRECISA TER “DOENÇA DE PROFESSOR”.....	39
--	----

CAPÍTULO 5

I- FATORES QUE LESAM A APRENDIZAGEM.....	42
1.0 Fatores Escolares.....	43
1.1 O professor.....	43
1.2 Relação entre alunos.....	43
1.3 Os métodos de ensino.....	43
1.4 O ambiente escolar.....	43
2.0 Fatores Familiares.....	43
3.0 Fatores Individuais.....	44
4.0 Ansiedade dos Pais.....	44
5.0 Tensão do Vestibular.....	44

CAPÍTULO 6

I- APRENDIZAGEM EFICIENTE.....	46
1.0 Prontidão para Aprender.....	46
1.1 A Maturação.....	47
1.2 A Experiência anterior.....	47
1.2.1 Experiência específica na matéria.....	47
1.2.2 Experiência geral na aprendizagem.....	47
1.2.3 Experiência afetiva.....	47
1.3 Grau de motivação.....	47
2.0 Atitude Ativa.....	48
3.0 Sentido da Aprendizagem.....	48
3.1 A Possibilidade de associação.....	48

Estado do Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

3.2 A Forma ou organização do material a ser aprendido.....	49
3.3 Utilidade da aprendizagem.....	49
4.0 Repetições Espaçadas.....	50
5.0 Conhecimento do Progresso.....	50
6.0 Ensino para a Prática.....	51
7.0 Superaprendizagem.....	51
8.0 Aprendizagem Livre.....	51
CONCLUSÃO.....	52
BIBLIOGRAFIA.....	55

INTRODUÇÃO

O presente trabalho científico versa a respeito das influências e conseqüências do ***Stress no processo ensino/aprendizagem***. É de suma importância este tema para a Polícia Militar, pois o seu ensino esta carregado de elementos estressantes, o que tem prejudicado o processo de aprendizagem e conduzindo à atividade fim da PMGO policiais com problemas psicológicos.

O tema foi escolhido por este grupo de oficiais, visto que a Polícia Militar, até o momento não verificou se o seu ensino é o responsável pelos exemplos patológicos que causam grandes transtornos para a imagem miliciana no seio da população goiana. Verificamos que o tema escolhido também é obscuro para o ensino/aprendizagem das universidades goianas, não existe nenhum trabalho monográfico ou tese sobre o assunto. A Academia de Polícia Militar, em suas monografias e trabalhos científicos, dentro do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO) e do Curso Técnico de Ensino (CTE) circundou o assunto mas evitou o mesmo devido a sua amplitude de características. Contudo, a partir de nossa sugestão, a Diretoria de Ensino e o Comando da APM, resolveram nos permitir a pesquisa em torno do tema, no que tange à educação de forma generalizada, ficando *a posteriori* o aprofundamento do tema, principalmente, as suas influências e conseqüências para a atividade fim da Polícia Militar.

Para iniciarmos nosso trabalho necessário se faz que conheçamos o que significa, na língua portuguesa, ensinar, aprender e o que é processo, para isso recorreremos ao Novo Dicionário de Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira, que assim os traduz:

Ensino - “1- Transmissão de conhecimentos, de informações ou esclarecimentos úteis e indispensáveis a educação, ou a um fim determinado; instrução, ensino público, ensino técnico, ensino religioso. 2- Os métodos empregados para se ministrar o ensino; uma forma de ensino. 3- Relativo ao magistério. 4- Esforço orientado para uma formação ou a modificação da conduta humana; educação: Esqueceu o ensino que os pais lhe deram. 5- Adestramento, treinamento: o ensino de animais. 6- Castigo, ensinadela.”

Aprendizagem - “O mesmo que aprendizado”. Aprendizado “1- ato ou efeito de aprender, especialmente profissão manual ou técnica. 2- O tempo que dura tal aprendizagem. 3- O exercício ou prática inicial da matéria aprendida; experiência, tirocínio”.

Processo - Do latim *processu* “1- Ato de proceder, ir por diante; seguimento, curso, marcha. 2- Sucessão de atos ou de mudanças. 3- Maneira pela qual se realiza uma operação, segundo determinadas normas; método, técnica. 4- Seqüência de estados de um sistema que se transforma; evolução...”

A palavra **stress** tem sido usada a muito tempo. Só em época relativamente recente, isto é, há um quarto de século mais ou menos, se tentou uma definição mais precisa de tensão em termos científicos.

Podemos defini-la de duas maneiras, a saber: ou pelo que significa para nós, ou pelas suas manifestações. A última nos permite ajuizar dela objetivamente.

No primeiro sentido, pode-se dizer que tensão é o grande desgaste do corpo.

Coube ao médico, fisiologista e pesquisador americano Hans Selye (OLIVEIRA, CTE/94), o mérito de ter introduzido a palavra *stress* em medicina. Em 1925, Selye, ainda estudante da escola de medicina da Universidade alemã de Praga, quando vários casos de clínica médica eram apresentados em aula, percebeu intuitivamente que “a maioria das perturbações registradas era aparentemente comum a muitos e, talvez, a todas as doenças”, e criou a idéia: porque não nos é descrita a síntese de estar apenas doente?

Dez anos mais tarde, trabalhando o Dr. Selye como assistente do Departamento de Bioquímica da Universidade Mc Gill, em Montreal, tentava a descoberta de mais um hormônio sexual e, para tanto, em suas experiências injetava em ratos diversos extratos de placenta e do ovário, registrando nestes ratos, para surpresa sua, que sempre ocorria grande dilatação do córtex supra-renal, atrofia do timo e de todos os outros órgãos linfáticos do corpo, e uma série de úlceras profundas e perfuradas nas paredes do estômago e do duodeno.

Hans Selye ficou eufórico, pois julgava ter descoberto um novo hormônio sexual, mas sua alegria durou pouco, quando ele mesmo verificou que, injetando formol nos ratos de experiência, a mesma coisa ocorria. Teve uma grande decepção, a ponto de desanimar. Posteriormente chegou a conclusão de que diferentes agentes estressantes, como microorganismos, traumatismos, emoções, agentes estes não específicos, manifestam-se como uma síndrome geral da adaptação, que para Selye é o *stress*.

Com o passar dos anos, o conceito inicial de estresse, defendido por Selye, foi se diluindo, adaptando-se a novos acontecimentos científicos e às transformações pelas quais a sociedade passou, chegando aos dias de hoje a ser considerado e conceituado como a tensão emocional, sob a qual vive o homem moderno. É bem diferente do conceito primitivo defendido por Selye, e que vem tomando lugar na literatura médica, e até na leiga. Vale ressaltar que o nosso ideal não é o de mostrar os métodos de ensino, mas sim, as conseqüências causadas pelo *stress* no processo ensino/aprendizagem.

CAPÍTULO 1

I- STRESS

1.0 Que Palavra é Essa, Afinal?

Stress é uma palavra derivada do Latim e foi popularmente usada durante o século XVII para representar adversidades ou aflição. Em fins do século XVIII, a utilização evoluiu para denotar força, pressão ou esforço. Passou, então, a ser um conceito da Física que significava “fio preste a rebentar”, devido à ação de forças externas.

Em 1936, o endocrinologista austríaco Hans Selye, diretor do Instituto de Medicina Experimental e Cirurgia da Universidade de Montreal, Canadá, tomou emprestado este conceito para explicar o que havia sucedido com as cobaias em seu laboratório, conforme o demonstrado na introdução deste trabalho.

O pesquisador definiu, então, a palavra *stress* - no Brasil também escrevesse **estresse** - como sendo um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação. Este conceito persiste até hoje. E, devido à agitação e às pressões da vida moderna, a palavra entrou para o repertório da maioria dos mortais, estando presente no dia-a-dia de todos nós.

Não só as contrariedades e frustrações são os únicos responsáveis pelo *stress*. A alegria, paixão, excitação também produzem efeito idêntico nas reações químicas do cérebro, já que ele não distingue as emoções boas das ruins. Daí a possibilidade de ocorrer um ataque cardíaco ao receber a notícia de que se ganhou na loteria, por exemplo. Deliciosas sensações recebem o nome de *stress* positivo (eustresse). Já o *stress* negativo (distresse) é provocado pelas frustrações e raivas quase que diárias. Pode-se dizer que o *stress* é o tempero da vida. Sem a adrenalina não há razão para se levantar da cama.

2.0 Definição Operacional de Stress

Existe um forte acordo, entre os pesquisadores de que o *stress* resulta de uma sensação de desequilíbrio entre o indivíduo e o meio social. A definição de Mc Grath (OLIVEIRA, CTE/94) para o *stress* é um bom exemplo deste conceito:

“Estresse é um desequilíbrio percebido entre as exigências sociais e a capacidade percebida de reação, sob condições nas quais o fracasso em atender a essas exigências tem consequências importantes”.

O principal nesta definição é a ênfase na percepção. A definição diz que o *stress* ocorre somente quando o indivíduo percebe que as exigências sociais não podem ser adequadamente atendidas; sem esta percepção, o indivíduo não se sentiria ameaçado pela antecipação do fracasso e não experimentaria, portanto, o *stress*. Sob este ponto de vista, o *stress* está **nos olhos de quem vê**, e cada experiência pessoal depende dos atributos sociais e psicológicos da pessoa.

3.0 Modelo de Compreensão do Stress

A maioria das pessoas têm um certo conhecimento do que significa a palavra e de que maneira o *stress* as afeta particularmente.

Podemos encarar o *stress* como um elemento necessário à vida: pode ser um sinal de que estamos em desequilíbrio conosco e com o meio ambiente no qual estamos inseridos.

Se ficamos muito tempo em desequilíbrio, entramos em um estado de *stress*, que se manifesta de maneira diferente para cada uma das pessoas. O *stress* acontece como parte de um processo de reação às mudanças que ocorrem tanto dentro de nós (pensamentos, sentimentos, alimentação, maneira de respirar...), quanto fora (amigos, trabalho, barulho, poluição...).

Quando há uma mudança em nossas vidas e reagimos a ela, alteramos de alguma forma a nossa experiência física ou psicológica, isto é, nosso coração pode começar a bater mais rápido, nossos pensamentos ou sensações são modificados, mudamos e provocamos um desequilíbrio que talvez seja apenas temporário em nós mesmos, independente do tipo de mudança, positiva ou negativa.

Selye criou a palavra “estressor” para descrever as mudanças que acontecem no nosso mundo interno ou externo. O estressor é um agente que pressiona de alguma forma o indivíduo e produz uma mudança ou reação que resulta em estado de desequilíbrio, mesmo que só temporário. Esta reação foi chamada por Selye de “reação-stress”.

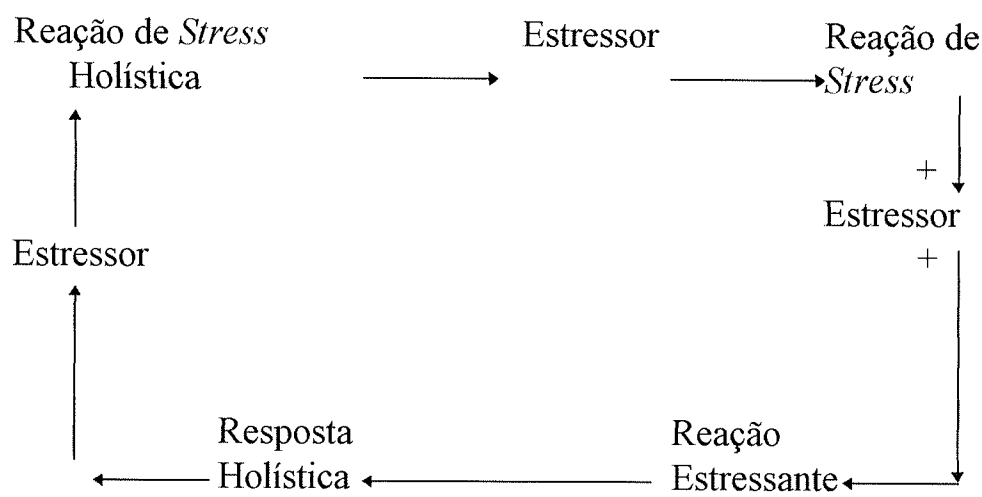
4.0 Resposta Holística

Se não tivermos consciência de nossos estressores ou dos padrões de reação do *stress* ou, o que é ainda pior, se ignorarmos os sinais de alerta do *stress*, nada podemos fazer para mudar. A consciência é a chave de todo o

trabalho que se deve desenvolver para se lograr o equilíbrio e a melhoria de qualidade de nossa vida.

Ao nos tornarmos mais conscientes de nossas próprias partes, ficaremos mais conscientes das partes das outras pessoas, e teremos uma liberdade de escolha que seria impossível de outra maneira. Para tornar o círculo vicioso em algo positivo, precisamos colocar nele um novo elemento que Selye chamou de “resposta holística” .

CÍRCULO POSITIVO



A expressão “resposta holística” é usada para descrever uma série de abordagens, habilidades e técnicas de como lidar com o *stress*, exercícios, padrões de bons hábitos, que ajudarão a desfazer o estado de *stress*, trazendo o conjunto corpo/mente/espírito, de volta a um estado de equilíbrio.

A série que se segue não é esgotada, devendo, cada um, segundo suas características próprias, buscar a constante ampliação e melhoria de desempenho:

- a. Aumentar a consciência;
- b. Encontrar um equilíbrio entre tensões opostas;
- c. Desenvolver um plano de vida;
- d. Criar um sistema de apoio pessoal e social;
- e. Cuidados com a dieta e a alimentação;
- f. Desenvolver a capacidade de comunicação;
- g. Tornar-se responsável pelo seu bem-estar;
- h. Praticar técnicas específicas de ajuda;
- i. Técnicas de respiração e relaxamento...

Pode-se observar que existe mais de um elemento importante na resposta holística. É praticamente impossível que uma pessoa possa aprender ou colocar em prática todas essas atividades. No entanto, uma das características das pessoas que conseguem lidar com o *stress* é que elas têm um grande repertório de abordagens que as permite escolher, dando a sensação de terem controle sobre suas próprias vidas.

II- GENERALIDADES

1.0 Escala de Avaliação do Nível de Stress:

MORTE DO CÔNJUGE	100
DIVÓRCIO	073
SEPARAÇÃO JUDICIAL	065
PRISÃO	063
MORTE DE PARENTE PRÓXIMO	063
ACIDENTE OU DOENÇA	053
CASAMENTO	050
DEMISSÃO NO TRABALHO	047
RECONCILIAÇÃO APÓS SEPARAÇÃO	045
APOSENTADORIA	045
DOENÇA NA FAMÍLIA	044
GRAVIDEZ	040
DIFICULDADES SEXUAIS	039
NASCIMENTO DE CRIANÇA NA FAMÍLIA	039
MUDANÇAS NO CAMPO PROFISSIONAL	039
QUEDA DE STATUS ECONÔMICO	038
MORTE DE AMIGO PRÓXIMO	037
MUDANÇA DE SETOR NO TRABALHO	036
ACIRRAMENTO DE BRIGAS CONJUGAIS	036
DÍVIDA MUITO ELEVADA	031
VENCIMENTO DE HIPOTECA OU EMPRÉSTIMO	030
FILHO DEIXANDO O LAR	029
MAIS RESPONSABILIDADE NO TRABALHO	029
PROBLEMAS COM A FAMÍLIA DO CÔNJUGE	029
SUCESSO PESSOAL EXTRAORDINÁRIO	028
CÔNJUGE COMEÇA OU PARA DE TRABALHAR	026
INÍCIO OU CONCLUSÃO DE CURSO UNIVERSITÁRIO	026
MUDANÇA DE CONDIÇÃO DE VIDA	025
REVISÃO DE HÁBITOS PESSOAIS	024
PROBLEMAS COM O CHEFE	023
MUDANÇA DE RESIDÊNCIA	020
TRANSFERÊNCIA DE ESCOLA	020
NOVAS ATIVIDADES DE LAZER	019
MUDANÇA DE RELIGIÃO	019
MUDANÇAS NAS ATIVIDADES SOCIAIS	018
HIPOTECA OU EMPRÉSTIMO DE BAIXO VALOR	017
ALTERAÇÃO NOS HÁBITOS DE SONO	016
MUDANÇA NA DIETA ALIMENTAR	015
FÉRIAS	013

Fonte: Com a Vida de Novo, de O. Carl Simonton e
Stephanie Matthews Simonton, Summus Editorial.

2.0 Tensão das Crianças

Como o adulto, a criança responde individualmente a cada uma das situações estressantes, abaixo numeradas na tabela extraída do livro **O Direito de Ser Criança**, da Fundação Editorial Brasileira. Some os pontos de todos os itens ocorridos na vida da criança nos últimos doze meses. Até 150 ela atingiu o nível médio, de 150 a 300 pode mostrar alguns sintomas de *stress*. Acima de 300, cuidado: ela pode sofrer alguma alteração de saúde ou de comportamento, devido ao *stress* excessivo.

Morte de um dos pais	100
Divórcio dos pais	073
Separação dos pais	065
Um dos pais viaja a trabalho	063
Morte de parente próximo	063
Doença ou ferimento pessoal	053
Um dos pais volta a casar-se	050
Um dos pais é demitido no trabalho	047
Os pais se reconciliam	045
A mãe vai trabalhar fora	045
Doença de um membro da família	044
A mãe fica grávida	040
Dificuldades na escola	039
Nascimento de um irmão	039
Reajustamento escolar (novo professor ou classe)	039
Alteração financeira na família	038
Ferimento ou doença de amigo	037
Começo (ou mudança) de uma atividade extracurricular	036
Mudança na freqüência de brigas com o irmão	035
Ameaça de violência na escola	031
Furto de coisas pessoais	030
Mais responsabilidades em casa	029
Irmão mais velho deixa o lar	029
Aborrecimento com os avós	029
Realização pessoal extraordinária	028
Mudança para outra cidade	026
Ganha ou perde um bichinho doméstico	025

Mudança nos hábitos pessoais	024
Problemas com o professor	024
Mudança no horário da babá ou da creche	020
Mudança para uma nova casa	020
Mudança de escola	020
Mudança nos hábitos de brincar	019
Férias com a família	019
Troca de amigos	018
Início de colônia de férias	019
Mudança nos hábitos de dormir	016
Mudança no número de reuniões com a família	015
Mudança nos hábitos de comer	015
Mudança nos hábitos de assistir TV	013
Festa de aniversário	012
Punição por não dizer a verdade	011

3.0 Você é Candidato a Isso?

Especialista no assunto, a psicóloga Marilda Lipp, da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Campinas-SP., catalogou as reações mais freqüentes detectadas em pessoas expostas a uma situação tensa e classificou o *stress* em três níveis: passageiro, intermediário ou agudo. Faça as três etapas do teste abaixo e veja qual é o seu caso:

ETAPA 1

Assinale se sentiu os sintomas abaixo durante as últimas 24 horas.	SIM	NÃO
Sentiu as mãos ou os pés frios ?		
Ficou com a boca seca ?		
Teve dor de estômago ?		
Os músculos ficaram tenso e enrijecidos ?		
Teve insônia ?		
Teve crise de hipertensão ?		
Sentiu taquicardia ?		
Começou a suar demais ?		
Passou a ranger os dentes ?		

ETAPA 2

Assinale se sentiu os sintomas abaixo durante a última semana.	SIM	NÃO
Passou a esquecer coisas corriqueiras ?		
Teve pesadelos ?		
Teve dificuldades para tomar decisões ?		
Gostaria de poder mudar-se para uma ilha deserta ?		
Desenvolveu problemas de pele ?		
Adquiriu algum tique nervoso ?		
Não conseguiu desligar-se do assunto que o preocupa ?		

ETAPA 3

Assinale se sentiu os sintomas abaixo durante o último mês.	SIM	NÃO
Teve raiva por períodos longos ?		
Sentiu-se impedido de trabalhar ?		
Perdeu o apetite por vários dias ?		
Entrou em depressão ou apatia ?		
Desenvolveu alguma doença ?		
Tornou-se irritadiço ?		
Perdeu o senso de humor ?		
Teve episódios de ansiedade ?		
Perdeu o desejo sexual por um período longo ?		

RESPOSTAS

- . Se você assinalou até quatro respostas **SIM** em cada etapa, você tem alguns sintomas de *stress*, mais orgulhe-se. Seu equilíbrio emocional é admirável.

- . Se marcou cinco ou mais **SIM** na etapa 1 e menos do que isso nas etapas 2 e 3, parabéns. Você sai das situações de *stress* com facilidade. Os sintomas desaparecem com rapidez, sem produzir danos para o corpo ou para a mente. Nesse nível, o aumento da produção de adrenalina até melhora sua produtividade. A recomendação é algum tipo de relaxamento ou uma simples ida à praia ou ao campo no final de semana.

. Se marcou cinco ou mais **SIM** na etapa 2 e menos do que isso na etapa 3, atenção. Nessa fase as crises de tensão começam a durar cada vez mais e a se acumular. A pessoa fica mais cansada e propensa a adoecer. O corpo está pedindo trégua e dando sinais de que chegou ao seu limite. Para quem está neste nível, recomenda-se exercícios físicos três vezes por semana, alimentação rica em vitamina B e técnicas de relaxamento.

. Se assinalou cinco ou mais **SIM** na etapa 3, cuidado. É o pior estágio do stress. Aqui, há o risco de doenças graves como a hipertensão arterial, por exemplo. Apática e sem motivação, a pessoa não consegue trabalhar, sente-se muito mal, tornar-se desagradável em casa e com os amigos. A solução passa por uma mudança de postura. Muitas vezes é preciso afastar-se do trabalho por meses a fio, ou até pedir demissão. Nesta etapa, é fundamental procurar a orientação de um profissional.

4.0 O Corpo em Alerta

O *stress* não é uma doença, é o estado do organismo quando submetido a tensão. Numa situação estressante, o corpo sofre reações químicas. Em excesso, isso pode prejudicar o organismo. Veja como o *stress* atua sobre o corpo:

CÉREBRO - O cérebro produz uma família de substâncias conhecidas como opiáceos, responsável pela sensação de bem-estar, e serotonina que faz o corpo relaxar. Submetido ao *stress*, o cérebro diminui a produção das duas. Com isso, a pessoa tornar-se irritável e, às vezes, insone.

MAXILARES - A pessoa estressada costuma ranger os dentes, o que pode desgastá-los e deslocar a mandíbula a ponto de pressionar os nervos da face. Isso produz zunidos nos ouvidos e até tonturas.

GLÂNDULAS SUPRA-RENAIS - Fabricam adrenalina, que mantém o corpo em alerta, e cortisol, que energiza os músculos. Em excesso, o cortisol reduz a resistência às infecções. Pode causar morte de neurônios, envelhecimento cerebral e perda de memória.

CORAÇÃO - A noradrenalina, produzida nas supra-renais, acelera os batimentos cardíacos, provoca um alta de pressão arterial e, quando produzida durante longos períodos, sobrecarrega o músculo cardíaco.

PULMÕES - A tensão acelera a respiração. Para quem sofre de asma, pode desencadear crises.

PELE - Sob *stress*, os vasos sanguíneos periféricos - mais próximos da pele - contraem-se e são menos irrigados. Se o *stress* é constante, o envelhecimento é mais rápido.

ESTÔMAGO - O cérebro ordena ao estômago que produza os ácidos do suco gástrico. O excesso de acidez, unido à queda de resistência a infecções, pode provocar úlceras e gastrites.

MÃOS - Um dos maiores indicadores de tensão é suar frio nas mãos e nos pés.

ÓRGÃOS SEXUAIS - Nas mulheres, o *stress* diminui os níveis de progesterona, podendo causar queda da libido e distúrbios que causam cólicas horríveis no período menstrual. Nos homens, os efeitos do *stress* podem prejudicar o desempenho sexual.

ARTICULAÇÕES - Situações de *stress* podem desencadear crises em pessoas que sofrem de artrite e reumatismo. O mecanismo que as causa, porém, ainda não está totalmente esclarecido.

CAPÍTULO 2

I- CONCEPÇÃO DO QUE SEJA ENSINAR

Via de regra, o conhecimento do assunto habilita o indivíduo a ensiná-lo a outros. Uma pessoa que possua a competência de um mecânico qualificado, pode pensar que está preparado para transmitir os conhecimentos teóricos e práticos correspondente à sua ocupação, simplesmente mostrando ao aprendiz como se executa as tarefas e explicando-lhe, também, os objetivos e as informações tecnológicas envolvidas no trabalho.

O professor que tenha a intenção de ensinar algo a alguém descobre, logo de início, que há certas coisas que ele deve fazer e que há outras coisas que os aprendizes devem fazer. Percebe por exemplo que, ele como professor, deve planejar cuidadosamente suas próprias tarefas e as tarefas dos alunos. Os meios ou processos relacionados com o problema de como ensinar são conhecidas como métodos de ensino.

Ensinar é expor-se ao educando, auxiliá-lo empenhadamente a encontrar a ciência pelo caminho da consciência, que é: do outro, do mundo e de si mesmo. Ensinar é tentar fazer com o aluno uma jornada que lhe ligue, de uma forma positiva, inesquecível. O verdadeiro ensinante precisa reunir à sua competência uma história de vida de interesse gratuito pelo outro que vai com ele pelo caminho.

Ensinar é um processo de desencadear conflitos. O homem é um ser de conflitos e a experiência do saber é, de início, assustadora porque por ela cada pessoa ganha maior consciência dos conflitos que caracterizam a vida. Ensinar é tornar claro o choque entre ignorância e sabedoria, entre alienação e consciência político-social, entre perplexidade e compreensão, desvelar, juntamente com o educando, o embate da vida, sempre com a competência e o cuidado de respeitar os limites emocionais e intelectuais do aluno naquele ponto de sua existência. Ensinar é convidar o educando a viver e esgotar os conflitos naturais da vida.

O ensinar é mesmo uma tarefa de totalidade, no sentido de que cabe aos ensinantes, algo diferente de mostrarem só o lado duro do autocrescimento ou só o rígido do chamado ensino-aprendizagem. Conclui-se, portanto, que ensinar é auxiliar outras pessoas a aprender.

CAPÍTULO 3

I- CONCEPÇÃO DO QUE SEJA APRENDIZAGEM

Os mais diversos livros de Psicologia Educacional apresentam a proposta a respeito de objetivos de aprendizagem, segundo os quais existem três categorias de aprendizagem com as quais o educador se preocupa.

Em primeiro lugar, o aluno pode aprender de um modo cognitivo ou dentro de uma área de conhecimentos; aqui se encontram as informações de que o aluno dispõe, a generalização destas para outras situações diferentes, os conceitos e seus inter-relacionamentos, as soluções para problemas em níveis cada vez mais criativos: o que o aprendiz conhece e compreende.

Dentro de uma segunda categoria, o aluno modifica suas atitudes, isto é, os valores que dá ao que conhece, os sentimentos que experimenta diante de fatos e idéias.

Há, ainda uma terceira, a das habilidades, quando o aluno aprende a fazer, a lidar com alguma coisa.

Os professores lidam com o que o aluno aprende, não só cognitivamente, mas também em termos de atitudes e habilidades.

1.0 Para quê aprender?

Dentro de uma perspectiva humanista Maria Célia de Abreu, nos apresenta quatro tendências de aprendizagem, cada uma bastante abrangente, cabendo ao professor se posicionar diante destas possibilidades, fazendo uma opção que terá repercussão em sua prática diária de sala de aula:

1.1 Tendência que privilegia o desenvolvimento mental (o aspecto cognitivo)

Tem os seguintes objetivos: que o aluno aprenda a captar e processar informações, organizar dados, aprender a relacionar conceitos, perceber e resolver problemas, criar conceitos e soluções. Utiliza estratégias específicas para desenvolver o pensamento e o raciocínio de seus alunos. Busca estes objetivos tanto com relação a conhecimento já existente e integrantes das ciências da humanidade, como no desenvolvimento da pesquisa sobre problemas pouco ou nada conhecidos atualmente;

1.2 Tendência de aprendizagem que privilegia o desenvolvimento da pessoa singular e como um todo (aspectos cognitivos, afetivo e social)

Tem os seguintes objetivos: que o aluno realize o desenvolvimento de sua sociabilidade, comunicabilidade cultural, valores, competência profissional, organização interna, relacionamento com o ambiente e com a sociedade. Procura que se organizem os valores, que se crie um clima onde os sentimentos e os problemas dos alunos venha à tona. Dá importância à singularidade de cada indivíduo e a uma nova configuração que venha a ser construída;

1.3 Tendência de aprendizagem que privilegia o desenvolvimento das relações sociais

Entende como vitalmente importante para o homem tanto a realidade social como a interação dos mesmos com ela. Entende como fundamental

criar-se uma interação entre o mundo individual e o mundo social, não apenas no sentido de a sociedade estar subsidiando as necessidades do indivíduo e da sua família estarem se comprometendo efetivamente com o desenvolvimento da sociedade;

1.4 Tendência de aprendizagem que privilegia o desenvolvimento da capacidade de decidir, o desenvolvimento de habilidade para assumir responsabilidade social e política

Esta corrente também se preocupa com os aspectos cognitivos, afetivo e social do aprendiz, como as demais. Apenas que toma este último aspecto como a característica sob a qual procura desenvolver os demais. Entende esta corrente que a aprendizagem deverá levar o aprendiz a uma nova postura diante dos problemas de seu tempo e da sociedade, que se caracteriza por criar disposições democráticas através das quais se substituam hábitos de passividade por novos hábitos de participação e ingerência.

2.0 Princípios comuns de aprendizagem

Qualquer que seja a tendência que se privilegia, existem alguns pontos ou princípios que são comuns a todos os que se preocupam com a aprendizagem do aluno:

2.1 Toda aprendizagem, para que realmente aconteça precisa ser significativa para o aprendiz, isto é, precisa envolvê-lo como pessoa, como um todo (idéias, sentimentos, cultura, sociedade)

Isto exige que a aprendizagem:

- a. Se relacione com o seu universo de conhecimentos, experiências e vivências;
- b. Permita-lhe formular problemas e questões que de algum modo o interessem, o envolvam ou que lhe digam respeito;

- c. Permita-lhe entrar em confronto experiencial com problemas práticos de natureza social, ética, profissional, que lhe sejam relevantes;
- d. Permita-lhe participar com responsabilidade do processo de aprendizagem;
- e. Permita-lhe e o ajude a transferir o que aprendeu na escola para outras circunstâncias e situações de vida; e,
- f. Suscite modificações no comportamento e até mesmo na personalidade do aprendiz.

A aprendizagem mecanizada encontra-se no pólo oposto à aprendizagem significativa. A aprendizagem se dá de modo mecanizado se o aluno tende simplesmente memorizar a informação nova, ou repetir corretamente a habilidade a ser estabelecida; ocorre de um modo significativo se o aprendiz tenta reter a nova informação ou habilite, relacionando-a com o que já sabe; isso pede ação por parte do aprendiz, que deve descobrir princípios subjacentes ao material novo, associando-o, seja a situações de experiência concreta, seja a outros conceitos que já aprendeu antes.

A aprendizagem significativa apresenta dois importantes resultados, que não são próprios da aprendizagem mecanizada: primeiro, quanto mais significativo o material aprendido, tanto mais rápido será o próprio processo de aprendizagem, e menos repetições serão necessárias para memorizá-lo; segundo, quanto mais significativa for a aprendizagem, mais duradoura será a retenção do material na memória;

2.2 Toda aprendizagem é pessoal

A aprendizagem envolve mudança do comportamento ou de situação do aprendiz, e isto só acontece na pessoa do aprendiz e pela pessoa do aprendiz. É um pouco a afirmação do óbvio: “ninguém aprende pelo outro”;

2.3 Toda aprendizagem precisa visar objetivos realísticos

Devem ser de fato significativos para os alunos e possam concretamente ser atingidos nas circunstâncias em que o curso é ministrado;

2.4 Toda aprendizagem precisa ser acompanhada de *feedback* imediato

A aprendizagem se faz num processo contínuo e o *feedback* é elemento integrante desse processo, pois deverá fornecer ao aluno e ao professor dados para corrigir e reiniciar a aprendizagem;

2.5 Toda aprendizagem precisa ser embasada em um bom relacionamento interpessoal.

É essencial que haja um bom relacionamento entre os elementos que participam do processo, ou seja, aluno, professor e colegas de turma. São características deste relacionamento: diálogo, colaboração, participação, trabalho em conjunto, clima de confiança, o professor não sendo um obstáculo à consecução dos objetivos propostos e não sendo percebido como tal.

CAPÍTULO 4

I- O PAPEL PSICOLÓGICO DO PROFESSOR

A eficiência de um professor depende tanto de sua compreensão de si mesmo quanto da compreensão de seus alunos. Portanto, o essencial é que os professores estudem e tentem compreender os fatores psicológicos de suas próprias vidas.

As variadas obrigações, funções e problemas pelos quais o professor é responsável exige que ele desempenhe vários papéis psicológicos, que são os educativos, administrativos e psicologicamente orientados para o próprio eu.

Os papéis educativos e administrativos incluem os papéis secundários de instrutor, modelo, representante da sociedade, administrador de sala de aula, escriturário, organizador de grupos de jovens e interprete para o público. Os professores aceitam muitos papéis como verdadeiros, pois são clara e tradicionalmente uma parte inerente da função do professor. Alguns, como o de organizador de grupos de jovem e interprete para o público, são menos óbvios e mais fáceis de serem negligenciados.

Os papéis psicologicamente orientados pelo professor incluem os de psicólogo educacional, artista em relações humanas, organizador de grupos, agente catalisador e promotor da higiene mental. Os professores desempenham

estes papéis sempre que usam as técnicas e teorias desenvolvidas pelos psicólogos, particularmente as relacionadas com a higiene mental e a dinâmica dos processos de grupos. Estes papéis também servem para ampliar a função do ensino além dos limites relativamente estreitos dos conceitos tradicionais da Educação.

A uma terceira categoria de papéis que são principalmente “orientados para o próprio eu”, papéis esses que são funções do auto-conceito dos professores. Dentre eles estão o de assistente social, o de aluno estudioso, o de símbolo paterno, o daquele que busca poder e segurança. Alguns desses papeis são forças positivas; outros, negativas. Entretanto, tem muita relação com o tipo de indivíduo que são atraídos para o ensino e que nele encontram satisfação.

Conflito de papéis e expectativas tornam, as vezes, o ensino uma tarefa difícil e extenuantes. O público servido pelo professor pode esperar dele coisas incoerentes entre si; o professor pode ter também, de si próprio, expectativas que são mutualmente incoerentes. Em virtude dessas inconsistências o professor é obrigado a desapontar alguém. Quando toma a consciência de não estar correspondendo as expectativas, corre o perigo de desenvolver ansiedade.

Os professores são também perturbados por conflitos de lealdade - aos estudantes, aos administradores, à comunidade e a si próprios. Às vezes, são forçados a se comportar de modo a comprometer algumas de suas lealdades, aumentando assim a sua carga de ansiedade e culpa. Em outras ocasiões, tornam-se o alvo de hostilidades não merecidas, devidas a sua educação superior, ao ciúme de pais inseguros e à tendência popular de criticar as escolas. Tais pressões e frustrações levaram a perda de algumas das pessoas mais capazes na profissão.

Afortunadamente, os fatores desintegradores do ensino são equilibrados, no que concerne a muito professores, pelos fatores integrantes. O ensino proporciona uma ampla gama de satisfações, desde as que são pessoais e práticas até as idealistas e humanitárias. Proporciona oportunidades de realizar trabalhos de criação e importante, de alcançar *status* e prestígio de algo de si mesmo, de conquistar segurança financeira, de contribuir com algo de valor para vida das crianças e dos jovens e de alcançar maior crescimento pessoal. O ensino também proporciona ao indivíduo oportunidade de trabalhar com pessoas de mentalidade semelhante, numa causa comum.

II- NINGUÉM PRECISA TER “DOENÇA DE PROFESSOR”

Dos trezentos professores que passam mensalmente pela equipe técnica de readaptação da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo - cerca de 80% de todos os professores que pedem licença - saúde no estado -, metade apresenta problemas nas cordas vocais, 20% sofrem de algum tipo de alergia e 10% estão com distúrbios emocionais. Embora a legislação brasileira não os reconheça como doenças profissionais, é inegável que estes males estão diretamente ligados à atividade do professor.

Distúrbios emocionais são os mais complicados problemas que acompanham o exercício do magistério. Eles obedecem a fatores complexos e podem estar acompanhando o professor desde a infância. Mesmo assim, o médico Sylvio Giordano, 36, Supervisor do Programa de Saúde Mental do Centro de Saúde - Escola do Butantã, em São Paulo, dá alguns conselhos para o professor evitar um estado de *stress*.

- a. É comum o professor assumir toda a responsabilidade pelo bom desempenho de seus alunos. Para não alimentar falsas expectativas - que podem levar à frustração e à irritação - é

necessário saber avaliar o potencial de cada aluno e definir com realismo o que ele pode produzir.

- b. Considere que você não é o único responsável pelas falhas da Educação no Brasil. Se seus alunos não rendem o desejado, leve o problema para o resto da sociedade, evitando assumir sozinho a culpa pelo fracasso da escola.
- c. O contato conflituoso com a direção ou com orientadores e coordenadores também coloca os nervos do professor em frangalhos. Procure ter com eles um relacionamento aberto.
- d. É inevitável que a criança tente competir com o professor, desafiando-o a todo o momento. É típico da idade e não deve ser visto como ataque pessoal.
- e. Procure ter clara a medida de quanto você pode ajudar seus alunos nesses casos. Levar para casa uma montanha de conflitos só irá tirar seu sono.
- f. A insegurança pode ser uma fonte de *stress*. Quando você não souber o suficiente sobre uma matéria, não deixe que as perguntas dos alunos o abalem. Pesquise sobre o assunto e traga na aula seguinte. Afinal, você não precisa saber tudo.
- g. Jornadas longas de trabalho são, em geral, muito desgastantes. Se você não ganha o suficiente, é muito mais saudável pedir aumento de salário que dobrar sua jornada. Peça, também, que seu tempo

normal de permanência na escola seja suficiente para correção de provas, para o preenchimento de diários de classe e para a preparação das aulas. Não leve esses trabalhos para casa, sacrificando seu período de descanso.

CAPÍTULO 5

I- FATORES QUE LESAM A APRENDIZAGEM

Por incrível que pareça o que mais influi negativamente na aprendizagem livre e criativa é a própria escola e o sistema social do qual a escola faz parte. A escola, ao invés de adaptar-se aos alunos, faz de tudo para que os alunos se adaptem a ela.

Como regra geral a escola não leva em conta a situação familiar de cada aluno. Esta situação pode, muitas vezes, dificultar a aprendizagem escolar. Isso ocorre, sobretudo, quando a escola desconhece essas situações particulares e os trata como iguais, como se tivessem os mesmos problemas.

As características de cada aluno, se não for levado em conta pela escola, pode também prejudicar a aprendizagem. A maturidade, o ritmo pessoal, o interesse particular bem como suas aptidões, os problemas nervosos e orgânicos, devem ser observados na escola. Mas, os obstáculos à aprendizagem de origem familiar ou individual podem ser minimizados ou mesmo anulados se o professor e a escola procurarem compreender e levar em consideração esses obstáculos, buscando sua superação.

Vamos agora aprofundar um pouco mais cada um desses fatores:

1.0 Fatores Escolares

Dentro da escola existem vários fatores que podem influenciar na aprendizagem:

1.1 O Professor

Qualidades como a paciência, a dedicação, a vontade de ajudar e atitude democrática facilitam a aprendizagem. Ao contrário, o autoritarismo, a inimizade e o desinteresse podem levar ao não aprendizado;

1.2 Relação entre os alunos

O exemplo do professor influencia o comportamento dos alunos e, conseqüentemente, da relação entre eles;

1.3 Os métodos de ensino

Se o professor não tiver as características citadas acima, poderá fazer com que os métodos de ensino tenham uma função inversa dos seus propósitos. Por exemplo, se o professor for autoritário e dominador, não permitirá que os alunos se manifestem num trabalho em grupo. Muitas escolas sobrecarregam no currículo não respeitando a idade dos alunos;

1.4 O ambiente escolar

Tipo de sala de aula, a disposição das cadeiras e a posição dos alunos são exemplos importantes. Se a sala for mal iluminada e sem ventilação, se os alunos permanecerem sempre sentados na mesma posição, certamente será um ambiente que pode favorecer a submissão, a passividade e a dependência, porém, não levará, ao trabalho livre e criativo.

2.0 Fatores Familiares

Nossa sociedade, caracterizada por situações de injustiça e desigualdade, cria famílias que lutam com muitas dificuldades para sobreviver. Esses problemas atingem os estudantes que enfrentam inúmeras dificuldades para aprender. Compreender essas dificuldades é o ponto de partida do

trabalho do professor. Os problemas familiares mais comuns são a estrutura familiar, o número de irmãos, a posição do aluno entre eles e o tipo de educação dispensada pela família.

3.0 Fatores Individuais

É necessário que o professor esteja atento ao nível de maturidade, ao ritmo pessoal e as preferências dos alunos. Cabe ao professor adequar as atividades da sala de aula a essas características. Portanto, não é conveniente ao professor esperar de todos o mesmo desempenho e a realização das mesmas atividades, da mesma forma. O ensino, antes de ser padronizado é igual para todos, deve adaptar-se às características individuais.

4.0 Ansiedade dos Pais

A ansiedade dos pais em fazer dos filhos o que eles sonharam também é um problema. Exigir dos pequenos a realização de inúmeras atividades pode ser um erro. É sempre bom espaçar as atividades e negociar com os limites imposto pelas crianças. “É melhor colocá-las para fazer uma atividade relaxante”.

5.0 Tensão do Vestibular

Quando se aproxima a hora do vestibular, o candidato se torna um obsessivo. Está diante do primeiro grande teste de sua vida adulta, o momento de vitória ou derrota. Sente que será julgado pelo desempenho nas provas e ele mesmo se julgará a partir do resultado que conseguir. O estudante está com os nervos excitados porque dorme menos, concentra-se mais em assuntos pesados e deixou de ter suas horas de lazer. **O vestibular é uma das três causas de stress na sociedade. As outras duas são mortes de parentes e desemprego,**

diz o psiquiatra Henrique Schutzer Del Nero, do Instituto de Pesquisa Avançadas da Universidade de São Paulo (VEJA, n.8, p.99, 1997).

CAPÍTULO 6

I- APRENDIZAGEM EFICIENTE

A aprendizagem eficiente significa aprender melhor, em menos tempo, e esquecer mais devagar ou mesmo nunca esquecer.

São oito os fatores que podem contribuir para aumentar o rendimento da aprendizagem: prontidão para aprender, atitude ativa, sentido da aprendizagem, repetições espaçadas, conhecimento de progresso, ensino para a prática, superaprendizagem e aprendizagem livre. Vamos ver agora cada um de *per si*:

1.0 Prontidão para Aprender

A prontidão compreende três fatores básicos: a maturação orgânica, a experiência anterior e o grau de motivação. Sobre a maturação do organismo, o professor não tem qualquer controle, pois esse fator envolve aspectos que antecedem a entrada do aprendente na escola, é o caso da alimentação por exemplo. No entanto, a experiência anterior e a motivação, cabe ao professor um importante papel no sentido de adequar a aprendizagem proposta a esses dois fatores:

1.1 A Maturação

A maturação compreende aspectos de natureza física, ligados ao desenvolvimento do organismo. Não adianta querer que se aprenda alguma coisa antes da hora: por exemplo, assim como a criança tem a hora para aprender a andar, a falar, a ler, o adulto tem que estar preparado para aprender algo.

1.2 A Experiência Anterior

O segundo aspecto da prontidão é a experiência anterior do aluno. Qualquer assunto novo, ou mesmo matéria, só poderá ser aprendido na medida em que se relacionar com a experiência anterior de quem aprende. Essa experiência apresenta três aspectos:

1.2.1 Experiência específica na matéria - essa experiência anterior diz respeito à seqüência lógica da aprendizagem. Tem que haver uma seqüência gradual;

1.2.2 Experiência geral na aprendizagem - são os hábitos adquiridos na aprendizagem, como concentração e práticas de estudo que compõem essa experiência geral. Quanto mais experiência de aprender a pessoa tiver, tanto mais facilmente ela enfrentará novas situações de aprendizagem; e,

1.2.3 Experiência afetiva - é comum o aluno não aprender por causa de experiências afetivas desagradáveis em relação a uma certa matéria: o professor mostrou-se agressivo e autoritário, os colegas riram dele quando errou... . Em certos casos, as experiências afetivas negativas são muito fortes e persistentes.

1.3 Grau de Motivação

O terceiro aspecto da prontidão é a motivação, que como já foi visto anteriormente, é básica para a aprendizagem, portanto, se não quiser aprender, não adianta estar amadurecido e ter experiências anteriores favoráveis. Logo,

antes do início de qualquer processo de aprendizagem, é preciso que o professor veja quais as motivações do aluno e procurar adequar a aprendizagem a tais motivações.

2.0 Atitude Ativa

Querer aprender e dedicar-se à aprendizagem de forma ativa e agressiva aumenta em muito o rendimento da aprendizagem. O inverso é prejudicial: quando o aluno demora para iniciar o processo de aprendizagem e, quando inicia, dedica-se a ele sem muito interesse, seus resultados serão pouco satisfatórios.

A intenção de aprender faz parte da atitude ativa. A intenção é fundamental, sem ela o aluno não conseguirá dar dois passos à frente no processo de aprendizagem.

Com intenção de aprender e atitude ativa, o período de tempo necessário para o aprendizado é cerca de dez vezes menor do que se não houver a intenção.

Alguns aspectos como começar o trabalho prontamente, trabalhar com afinco durante as horas de trabalho, estudar com o firme propósito de aprender e memorizar, estabelecer objetivos possíveis e não perder de vistas estes objetivos, fornecem uma atitude ativa e agressiva em relação à aprendizagem.

3.0 Sentido da Aprendizagem

Podemos considerar três aspectos mais importantes, a saber:

3.1 A Possibilidade de Associação

Quanto mais a fizermos em relação a uma matéria a ser aprendida, menor será o tempo necessário para aprender a matéria;

3.2 A Forma ou Organização do Material a ser Aprendido.

É um aspecto ligado diretamente ao sentido da aprendizagem. É necessário que o aluno organize o material a ser aprendido e o seu sucesso será bem mais rápido e eficaz;

3.3 Utilidade da Aprendizagem

Quando o que se aprende tem uma utilidade prática, aprende-se mais depressa e, enquanto durar a utilização dessa aprendizagem, não será esquecida. Por exemplo, as quatro operações matemáticas é uma aprendizagem dificilmente esquecida, pois a utilizamos seguidamente. Alguns procedimentos abaixo descritos nos darão mais praticidade no sentido de maior significação à aprendizagem:

- a. Dar sempre o significado das palavras novas;
- b. Relacionar a matéria nova com a que se acabou de estudar e com a que vem a seguir, o que se pode fazer com uma rápida revisão da aula anterior é um esboço dos tópicos seguintes;
- c. Fazer uma apresentação preliminar de um novo tema antes de estudo mais detalhado e profundo;
- d. Estimular os alunos a descobrirem a estrutura geral, a organização global e os conceitos e idéias mais importantes da matéria;
- e. Ensinar os alunos como fazer e utilizar resumos da matéria;
- f. Incentivar os alunos a formularem exemplos concretos das regras e princípios gerais; e,
- g. Ressaltar as razões da aprendizagem da matéria mostrando sua utilidade.

4.0 Repetições Espaçadas

Pesquisas comprovam que a aprendizagem e a retenção do material aprendido são mais eficientes quando dados em repetições espaçadas e em diferentes períodos de tempo, do que as repetições intensas num mesmo período.

É preciso não esquecer que as repetições, por si só, não produzem a aprendizagem. É preciso muito mais do que as repetições.

No entanto quando essas repetições são necessárias, é sugerido alguns procedimentos:

- a. Manter períodos de trabalho bastante longos para aproveitar o entusiasmo, mas sem que provoquem cansaço;
- b. Após cada período de estudo intenso, dar um intervalo para descanso, antes de prosseguir com o assunto;
- c. Um assunto pode ser começado num dia, estudado com mais profundidade no dia seguinte e revisado no terceiro dia. Isso pode ser mais eficiente do que começar e terminar um assunto num só dia.

5.0 Conhecimento do Progresso

O aluno que não ficar sabendo do resultado do seu esforço, certamente não saberá em que direção caminhar, nem se o seu estudo está produzindo resultados positivos, desanimará e o seu rendimento tenderá a cair.

Portanto, o conhecimento dos resultados alcançados é fator importante para a eficiência da aprendizagem. No entanto, o conhecimento do progresso alcançado não deve ser educado para ter condições de auto-avaliar-se.

6.0 Ensino para a Prática

Sabe-se que o ensino será mais eficiente se a situação de aprendizagem for semelhante à situação em que será aplicado o que se aprendeu.

Infelizmente, o que acontece em nossas escolas não é bem isso. Aprende-se muito em livros, aprende-se a teoria sem a prática. O resultado é a formação de profissionais que só conseguem superar as dificuldades aprendendo com o próprio trabalho.

Se a nossa aprendizagem fosse semelhante à prática, ou ocorresse na própria ação, certamente seria muito mais eficiente e a porcentagem de maus profissionais bem menor.

7.0 Superaprendizagem

O aluno que pretende alcançar apenas a média mínima para ser aprovado, pode **dar-se mal** e ser reprovado. Se aprender só o mínimo na vida profissional não conseguirá desenvolver um bom papel.

Para que a aprendizagem seja eficiente e duradoura, é preciso mais do que o mínimo indispensável para o momento, para passar numa prova, para tirar uma nota e ser aprovado. É preciso que os tópicos mais importantes da matéria sejam superaprendizados, é preciso que o aluno se interesse pelo que está estudando, compreenda sua utilidade e queira aprender.

8.0 Aprendizagem Livre

A aprendizagem livre é mais eficiente do que a aprendizagem mecanicamente orientada. É preciso que se utilize a praticidade no ensino/aprendizagem.

CONCLUSÃO

A ida à escola costuma assinalar a primeira separação contínua da criança com relação aos pais. A escola é também o primeiro agente de socialização que a maioria das crianças tem fora do círculo familiar. Embora proporcionem assistência e apoio emocional à criança, mesmo os bons professores também representam uma fonte de *stress* quando tem que corrigir erros ou castigar comportamentos inadequados. De vez que a criança precisa aprender muitas tarefas novas e difíceis em que há risco de malogro, o modo pelo qual o professor a corrija e discipline é de especial importância.

Dar-se bem e sentir-se segura e confortável com os professores e demais alunos constitui alicerce essencial à aprendizagem futura. Escolas maternas e jardins de infância proporcionam oportunidades para as crianças aprenderem a se adaptar a um ambiente escolar sob condições menos tensas que aquelas normalmente reinantes em classes escolares regulares. A ênfase nesses ambientes recai sobre o ajustamento social e emocional da criança numa atmosfera de informalidade.

A aprendizagem da leitura é, em geral, a primeira tarefa educativa geradora de *stress* com que a criança se defronta. Por volta dos seis anos de idade, a maioria das crianças já desenvolveu as habilidades físicas, intelectuais e lingüísticas necessárias à leitura. Entretanto, algumas crianças estão muito

mais bem preparadas do que outras porque, em seu lar, deu-se mais atenção ao desenvolvimento de habilidades referentes a linguagem e comunicação.

Vivemos numa era dotada de consciência de testes, em que a vida de muitas pessoas é enormemente influenciada por seu desempenho em vários testes. Para ser aceito numa universidade e, especialmente, para ser admitido a programas de treinamento profissional altamente competitivos como os de Medicina e Direito, o estudante precisa ter um registro acadêmico muito bom e, além disso, sair-se bem em exames vestibulares difíceis. Não é, pois, de surpreender que a ansiedade provocada por testes seja um problema generalizado entre estudantes do segundo grau e estudantes universitários. Aliás, a ansiedade que alguns alunos experimentam durante os exames é tão perturbadora que eles se vêem obrigados a procurar assistência profissional para se haverem com seus efeitos.

A maioria dos alunos encara as situações de exame como sendo ameaçadoras e experimenta aumentos de ansiedade. Em geral bastante previsível, o nível de ansiedade como o estado é mais elevado em exames difíceis do que em fáceis. Isto que dizer que exames muito rigorosos submetem os candidatos a duas desvantagens - a dificuldade intrínseca das questões e um possível nível de ansiedade deformador. Embora um aumento moderado de ansiedade possa ser útil se motivar o aluno a aumentar os esforços e a focalizar a atenção nos materiais dos testes, grandes aumentos de ansiedade são capazes de produzir mau desempenho nos testes, e esse desempenho não seria representativo. Alto grau de ansiedade como traço, ou seja como característica, associa-se a mau aproveitamento em alunos primários, secundários e universitários.

O *stress*, como vimos, refere-se a uma transação complexa entre a pessoa e seu ambiente, em que as forças ou pressões externas (estressoras) estão ligadas à ansiedade como estado pela percepção de ameaças. Os

processos internos ativados nas transações de *stress* preparam as pessoas para "lutar - ou - fugir". Nesta monografia, concentramo-nos nas conseqüências provocadas pelo *stress* no processo ensino/aprendizagem.

"A Educação brasileira está informatizando o ensino/aprendizagem através de televisões dotadas de antenas parabólicas, utilização em massa de computadores, colégios dotados de fax, professores munidos de telefones celulares e alunos acoplados aos seus "bips", deixando os componentes do processo de formação escolar ligados vinte e quatro horas por dia. A vida tornou-se acelerada demais para o ritmo do corpo humano. E muito pior que trabalhar doze horas seguidas e depois ir para casa relaxar, como faziam os nossos avós", teoriza Paul Rosch, do *American Institute of Stress*.

A pior inovação, porém, foi a descoberta de que a maneira de obter o melhor rendimento de uma pessoa é submetendo-a a um *stress* pesado. "O trabalhador rende bem quando está submetido a um razoável *stress*, mas sua máxima produtividade é atingida quando ele, sem perceber, já passou do limite", explica a psicóloga Marilda Lipp, da PUC de Campinas (VEJA, n.8, p.95, 1997). "Sob *stress* pesado, o ser humano rende maravilhosamente durante algum tempo. Depois, simplesmente capota" (Ídem).

BIBLIOGRAFIA

- 01.CAMARGO, Lourival. **Avaliação do Ensino/Aprendizagem na Polícia Militar do Estado de Goiás.** Monografia do CTE, Academia de Polícia Militar de Goiás, 1989.
- 02.DIAS, Luisa. **Estresse também atinge crianças.** Diário da Manhã, Goiás, 6 out. 1997, Caderno local, p.5.
- 03.DIMENSTEIN, Gilberto. **A química do estresse afeta regiões do cérebro ligadas à memória e ao aprendizado. Portanto, causa danos no desempenho escolar.** Jornal Impacto, Goiás, 30 nov. 1997, Caderno 2, p. 10.
- 04.LOPES, Francisco Kerjean Sampaio. **Métodos de Ensino - Uma Visão Crítica.** Monografia do CTE, Academia de Polícia Militar de Goiás,1994.
- 05.NOVAES, Maria Helena. **Psicologia do Ensino/Aprendizagem.** 1ª ed. São Paulo. Atlas. 1986.
- 06.OLIVEIRA, Francisco Fernandes. **Estresse: Causas e Conseqüências.** Monografia do CTE, Academia de Polícia Militar de Goiás, 1994.
- 07.PEREIRA, Jorge Ricardo Albuquerque. **A importância do Processo Ensino/Aprendizagem.** Monografia do CTE, Academia de Polícia Militar de Goiás, 1994.
08. REVISTA NOVA ESCOLA. **A Zebra da Competição: ESTRESSE.** São Paulo. n. 96. p. 27-29. set. 1996. (Fundação Victor Civita).

- 09.SANTOS, José Calisto dos. **Psicologia na Sala de Aula**. Monografia do CTE, Academia de Polícia Militar de Goiás, 1989.
- 10.SAÚDE. **Stress um inimigo pré-histórico**. São Paulo. n. 4. p. 44-66. 1993. Azul.
- 11.SPIELBERGER, Charles. **Tensão e Ansiedade** - Tradução de Jamir Martins - São Paulo. Harper & Row do Brasil Ltda, 1981.
- 12.VEJA. **A beira de um ataque de nervos**. São Paulo. n.8, p. 92-99, 26 fev.1997. Abril.
- 13.-----. **Escravos da Angustia**. São Paulo. n. 45, p. 78-85, 12 nov. 1997. Abril.